8. TÖLUBLAÐ 39. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGUR 10. JÚNÍ 2022



PRESTUR FÍFLAÐI HEITMEY BISKUPS

TEKINN TIL BÆNA AF BRÆÐRUM

BAKSÝNISSPEGILLINN 14



EINKAVIÐTAL

DRYKKJA, DÓP OG DAUÐI

„ÉG BARA FÓR MEÐ HNÍF OG SETTI Á MIG HETTU“

SORGIN EFTIR ANDLÁT JÓA



MORÐINGINN HATAÐI FORRÉTTINDAKRAKKA

MYRTI SJÖ BÖRN

SAKAMÁLIÐ 36

MANNLÍF

ÓKEYPIS EINTAK

Hinir útskúfuðu

Afleiðingar MeToo-byltingarinnar

Hvað eru þeir sakaðir um?

Hverjar eru afleiðingarnar?

Hvar eru þeir núna?

Sálfræðingur: „Í mjög fáum tilvikum sem gerendur axla ábyrgð“





Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is


BRANDSON
VÖNDUÐ ÍSLENSK HÖNNUN
BRANDSON.IS



MANNLÍF
Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

Útgáfufélag: Sólartún ehf. / **Ritstjóri og ábyrgðarmaður:** Reynir Traustason / **Frétta- og útgáfustjóri:** Kolbeinn Þorsteinsson
Markaðsstjóri: Valdís Rán Samúelsdóttir / **Ljósmyndari:** Kazuma Takigawa / **Blaðamenn:** Björgvin Gunnarsson, Guðjón Guðjónsson, Gunnhildur Birgisdóttir, Harpa Mjöll Reynisdóttir, Katrín Guðjónsdóttir, Salome Friðgeirsdóttir, Svava Jónsdóttir.



EFNISYFIRLIT

Í góðum / slæmum málum 4
Hinir útskúfuðu — Ásakanirnar og hvar eru þeir nú? 5
Neytendur — Pylsur í vegasjoppum - verðkönnun 8
Baksýnisspegillinn — Prestur fíflaði heitmey biskups og móður 14
Leiðarinn — Þjóðarsál okkar til sölu 16
Aðsend skoðun — Gunnar Dan Wiium 16
Fjögur á förnum vegi 18
Fjölmiðlapistillinn 18
Orðrómur 18
Viðtalið — Gugga - Drykkja, dóp og dauði þar til rofaði til á ný 20
Helgarpistillinn — Er sannleikurinn sagna bestur? 32
Lífsreynslusagan - Slétt og fellt 34
Sakamálið — Morðæði Mamorus 36
Landslagsarkitekt: „Garðurinn er meira eins og framlenging af heimilinu“ 38
Garðurinn — Fjölbreytt verkefni skrúðgarðyrkjumeistara 42
Matgæðingur Mannlífs — Linda María Ásgeirsdóttir á Verbúðinni 66 í Hrísey 46
Stækkunarglerið — Olga Björt Þórðardóttir fjölmiðlakona 48
Síðast, en ekki síst — Sól í sálartetrið 50

Í GÓÐUM MÁLUM



Í SLÆMUM MÁLUM



Umsjón: Björgvin Gunnarsson

Sýklar eru í blússandi góðum málum um þessar mundir eftir að veirur og bakteríur hafa legið í dvala í tvö ár. Það er að segja fyrir utan einu stóru veiruna sem kennd er við kórónu. Undanfarnar vikur og mánuði hafa mýmargir Íslendingar, börn sem gamalmenni og allir þar á milli, legið í flensu og kvefpest svo dögum skiptir. Er talað um faraldur í fjölmiðlum. Dæmi eru um flensueinkenni sem endast í nokkrar vikur, sem eru góðar fréttir. Þá á ég við að það séu góðar fréttir fyrir sýklana sem valda veikindunum, ekki fólkið sem fyrir þeim verður. Nú þegar landsmenn gleðjast yfir því að Covid-faraldurinn sé nánast horfinn halda sýklarnir partí í líkama landans sem liggur í valnum á meðan. Nú eða þrjóskast áfram eins og sönnum víkingum sæmir og dreifa þannig partíinu til allra í kring. Og nú berast fréttir um nýjan og bráðhuggulegan faraldur, eða hitt þó heldur. Þá er ég að tala um apakattabóluna (e. Monkeypox) sem ranglega hefur verið kölluð apabólan. Hún hefur sem betur fer ekki borist til landsins enn þá, en miðað við fjölda ferðamanna sem væntanlegir eru til landsins á næstunni má nær örugglega fullyrða að um tímaspursmál sé að ræða. Og þá gleðjast sýklarnir aldeilis á meðan við hin leggjumst í gamalkunnar veikindastellingar og einangrum okkur fyrir framan Netflix.



Ríkisstjórn Íslands er í slæmum málum, ég held að það leynist engum. Undanfarnar vikur og mánuði hefur hvert rekaldið komið í netið hjá þjóðarskútunni, ef svo má að orði komast. Ef ég sleppi að slá um mig með kjánalegum myndlíkingum get ég sagt að hvert hneykslunarmálið á eftir öðru hefur komið upp hjá ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur undanfarin misseri. Fyrst var það brot Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra á sóttvarnarlögum, er hann mætti í yfirfulla veislu í Ásmundarsal rétt fyrir síðustu jól. Þá voru það ásakanir um rasisma hjá Sigurði Inga Jóhannssyni innviðaráðherra. Þá var hann staddur í veislu Framsóknarflokksins til heiðurs Bændasamtökunum þar sem hann átti að taka þátt í þeim sérkennilega gjörningi að halda á Vigdísi Häsler, framkvæmdastjóra Bændasamtakanna, fyrir myndatöku. Eins og frægt er orðið viðurkenndi hann að hafa spurt hvort hann ætti að halda á „þessari svörtu“. Næsta fíaskóið var svo salan á hlut ríkisins í Íslandsbanka. Þar kom í ljós að góðkunningjar Sjálfstæðisflokksins, sumir hverjir „hrunsmenn“, fengu að kaupa hlut á niðurgreiddu verði. Meira að segja keypti pabbi Bjarna Ben hlut, svo óforskömmuð var salan. Næst var það svo sú frétt að senda ætti 200 hælisleitendur út á Guð og gaddinn (eða Satan og hitann) í Grikklandi, nú eða beint til Hvíta-Rússlands eða Sómalíu. Vakti það athygli er Guðmundur Ingi Guðbrandsson, félags- og vinnumarkaðsráðherra mætti í beina útsendingu í fréttatíma RÚV þar sem hann furðaði sig á fyrirætlun Jóns Gunnarssonar dómsmálaráðherra. Nýjasta málið (er þetta er skrifað) er opinbert rifrildi Bjarna Ben og Lilju Alfreðsdóttur menningarmálaráðherra vegna frumvarps hennar um endurgreiðslur vegna kvikmyndagerðar. Jafnvel þó að ráðherrunum hafi hingað til tekist að komast upp með allt sem upp er talið hér að framan, hafa vinsældir ríkisstjórnarinnar dalað hægt en örugglega undanfarin misseri og hlýtur það að valda Katrínu og Bjarna áhyggjum, þótt þau segi annað í fjölmiðlum.



Samfélagið
Katrín Guðjónsdóttir

Hinir útskúfuðu



Í síðustu MeToo-bylgju hafa þjóðþekktir menn verið sakaðir um brot eða ofbeldi gegn konum. Konur hafa stigið fram og sagt frá sinni reynslu og sumar kært mennina fyrir meint brot. Mennirnir sem hafa verið sakaðir um brot eru orðnir margir. Sumir þeirra hafa enn ekki tjáð sig um meint brot.

Það má segja að kæra á hendur Sölva Tryggvasonar hafi verið kveikjan að síðustu MeToo-bylgju, en nú er rúmt ár liðið frá því að Sölvi kom fram í viðtali í sínum eigin hlaðvarpsþætti. Lögmaður Sölva tók við hann viðtalið fræga, en í því lýsti Sölvi því sjálfur yfir að hann væri saklaus af öllu ofbeldi. Sölvi hélt utan í kjölfarið enda féll viðtalið í grýttan jarðveg víða í samfélaginu. Nokkrum mánuðum síðar spruttu upp sögur um Ingó Veðurguð. Sögurnar birtust nafnlaust á samfélagsmiðlum en þar segja konur frá meintum brotum Ingós. Þar er hann sakaður um brot gegn ungum stúlkum en sögurnar urðu ótal margar. Ingó hefur látið hvað hæst í sér heyra og hefur hann lýst yfir sakleysi sínu ítrekað. Þá hefur hann einnig lagt fram kærur vegna meiðyrða. Skömmu eftir málaferli Ingós birtist kæra á samfélagsmiðlum. Þar lýsir stúlka því að hann hafi gengið í skrokk á henni fyrir nokkrum árum, en málið væri því miður orðið fyrnt.

Í september steig Þórhildur Gyða fram og sagði frá ofbeldi sem hún varð fyrir af hálfu Kolbeins Sigþórssonar fótboltakappa. Sagði hún Kolbein hafa tekið hana hálstaki og gripið í klofið á henni á skemmtistað í miðbæ Reykjavíkur. Þetta varð til þess að sögusagnir sem höfðu verið á sveimi um landsliðsmenn komu upp á yfirborðið. Aron Einar Gunnarsson, Rúnar Már Sigurjónsson, Ragnar Sigurðsson, Eggert Gunnþór Jónsson, og Gylfi Sigurðsson voru á meðal þeirra nafna sem skutu upp kollinum í þeirri umræðu. MeToo-bylgjan varð stærri en nokkru sinni áður. Konur hafa sagt frá meintum brotum og fundið styrk hver hjá annarri. Auk þeirra sem hafa verið nefndir eru tónlistarmaðurinn Auður, Reynir Bergmann, Fjölnir Þorgeirsson, Þórir Sæm, Arnar Grant, Hreggviður Jónsson, Ari Edwald, Þórður Már Jóhannesson og Logi Bergmann. Mennirnir hafa tjáð sig mismikið um þau meintu brot sem þeir hafa verið sakaðir um. Auður hefur stigið fram, viðurkennt brot og kvaðst vinna í sínum málum, aðrir hafa ýmist vísað á bug ásökunum eða kosið að tjá sig ekki um málið.

Vert er að taka fram að listinn yfir mennina sem hafa verið í umræðunni, vegna meintra brota, er ekki tæmandi. Aðeins einn þeirra þjóðþekktu manna hefur stigið fram og sagst taka ábyrgð, en það gerði Auður söngvari í viðtali í apríl síðastliðnum. Steinunn Gyðu- og Guðjónsdóttir, talskona Stígamóta, sagði í kjölfarið að það væri breyting frá því sem áður hafði sést. Hún taldi viðtalið ekki gallalaust og ekki hafi verið talað beint um nauðgun eða ofbeldi, eins og brotaþolar lýstu því. Þá sagði Steinunn að menn sem væru sakaðir um ofbeldi brygðust yfirleitt við með lögsóknum, meira ofbeldi og ásökunum. Sagði hún lengi hafa verið kallað eftir því að gerendur stigu fram og öxluðu ábyrgð. Ábyrgðin fælist í því að gangast fyllilega Við upplifun brotaþola.

Talskona Stígamóta segir það jákvæða breytingu að gerandi stígi fram til að axla ábyrgð á sínum gjörðum eins og tónlistarmaðurinn Auður gerði í viðtali fréttastofu í vikunni. Það sé þó of snemmt að ræða hvort gerendur eigi afturkvæmt í samfélagið.

„Það er ákveðin breyting að einhver stígi fram og segist taka ábyrgð, það er breyting frá því sem við höfum áður séð, þar sem að yfirleitt þegar menn eru ásakaðir þá bregðast þeir við með meira ofbeldi og meiri ásökunum og lögsóknum og svo framvegis," segir Steinunn Gyðu- og Guðjónsdóttir, talskona Stígamóta.

Viðtalið telur hún þó ekki gallalaust og vísar til þess ekki hafi verið talað beint um ofbeldi eða nauðgun, eins og brotaþolar lýstu.



Hinir útskúfuðu



Sölvi Tryggvason	Ingólfur Þórarinsson – Ingó Veðurguð	Auðunn Lúthersson – Auður	Kolbeinn Sigþórsson	Aron Einar Gunnarsson	Eggert Gunnþór Jónsson
Tvær konur saka hann um að hafa beitt þær ofbeldi. Önnur segist hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi, hin segir hann hafa gengið í skrokk á sér	Tugir nafnlausra ábendinga í gegnum samfélagsmiðla – Sakaður um nauðganir, kynferðislega áreitni og ofbeldi – sumar stúlkur sagðar undir lögaldri	Sakaður um ofbeldi gegn konum og kynferðisbrot	Sakaður um að hafa tekið konu kverkataki og gripið í klof hennar	Sakaður um að hafa brotið kynferðislega á konu	Sakaður um að hafa brotið kynferðislega á konu



Ragnar Sigurðsson	Gylfi Sigurðsson	Rúnar Már Sigurjónsson	Sverrir Ingi Ingason	Þórir Sæmundsson	Reynir Bergmann
Sakaður um að hafa beitt fyrrverandi kærustu sína grófu ofbeldi á heimili þeirra	Sakaður um brot gegn barni	Sakaður um ofbeldi – Til skoðunar hjá KSÍ	Sakaður um ofbeldi – Til skoðunar hjá KSÍ	Sakaður um að hafa ítrekað áreitt stúlkur undir lögaldri kynferðislega	Sakaður um að hafa beitt konu ofbeldi



Fjölnir Þorgeirsson	Arnar Grant	Logi Bergmann	Hreggviður Jónsson	Ari Edwald	Þórður Már Jóhannesson
Sakaður um líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi í nánum samböndum	Sakaður um að hafa beitt konu þrýstingi til kynferðislegra athafna með vini sínum (Loga)	Sakaður um að hafa brotið gegn konu kynferðislega	Sakaður um að hafa brotið gegn konu í sumarbústað	Sakaður um að hafa brotið gegn konu í sumarbústað	Sakaður um að hafa brotið gegn konu í sumarbústað

Mjúkís

ÓSKALÖG SJÓMANNA

Við óskum sjómönnum og fjölskyldum
þeirra til hamingju með sjómannadaginn!



Kjörís



Katrín Guðjónsdóttir

Viðtal við Gabríelu Bryndísi Erludóttur sálfræðing

„Oft er þetta bara ákveðin PR-starfsemi; að þykjast hafa lært sína lexíu“



„Það er í mjög fáum tilvikum sem gerendur axla ábyrgð. Í þeim tilvikum sem ég man eftir í þessari MeToo-bylgju þá hefur það samt yfirleitt verið klaufalega gert. Það hefur til dæmis ekki verið gert í samráði við þolendurna og það hefur ekki verið öxluð full áabyrgð,“ segir Gabríela Bryndís Ernudóttir, sálfræðingur og formaður baráttuhópsins Líf án ofbeldis. Hún segir þó úrræði fyrir sjálfsvinnu vera til staðar fyrir ofbeldismenn. Gabríela hefur áralanga reynslu af vinnu með þolendum ofbeldis. Þá hefur hún látið til sín taka víða í kerfinu þegar málefni snerta þolendur. Aðspurð hvers vegna hún telji meinta ofbeldismenn ekki segja orð um meint brot, segir hún það eðlilegt í stöðunni.

„Persónulega, þá finnst mér eðlilegt að þeir þagni þegar verið er að ásaka þá um svona, og þeir fari bara í sjálfsvinnu í langan tíma. Ekki bara í tvo mánuði og svo í drottningarviðtal,“ segir hún og bætir við að slík sjálfsvinna taki mun lengri tíma en örfáa mánuði.

Aðspurð um úrræðin fyrir þá sem beitt hafa ofbeldi, segir hún þau vera nokkur.
„Það er úrræði sem heitir „heimilisfriður“, en svo eru líka einstaka sálfræðingar sem taka að sér vinnu með gerendum kynferðisofbeldis – gegn börnum til dæmis.“ Þess má geta að Taktu skrefið er einnig eitt af þeim úrræðum sem standa til boða en þar starfa sérhæfðir sálfræðingar.

En hvers vegna leita þeir sér ekki aðstoðar og gangast við brotum sínum?
„Vandamálið er að gerendur ofbeldis eru með mjög viðtækan vanda, þeirra vandi er að vilja ekki horfast í augu við eigin tilfinningar, eigin bresti og þess vegna beita þeir ofbeldi. Þar af leiðandi eru þeir mjög ólíklegir til þess að stunda sjálfsvinnu. Ef þeir fara í sjálfsvinnu, þá eru þeir ekkert endilega að gera það á réttum forsendum, heldur kannski bara til þess að líta vel út út á við og þetta er alveg rosalega stórt vandamál.“

Gabríela nefnir einnig afsakanir sem ofbeldismenn bera oft og tíðum fyrir sig. Afsakanir vegna neyslu eða áfengisvanda, sem þeir segja ástæðu þess að þeir beittu ofbeldi.

„Oft er þetta bara ákveðin PR-starfsemi; að þykjast hafa lært sína lexíu.“ Þá gerist það stundum að stuttu eftir að ásakanir koma fram, stígur ofbeldismaður fram og segir frá sjálfsvinnu og iðrun. Þekking Gabríelu á málaflokknum er afar víðtæk og því ekki hjá því komist að spyrja hvernig hún telji ofbeldismenn geta lært af gjörðum sínum og tekið ábyrgð.

„Þetta er svolítið eldfim umræða, því auðvitað viljum við að gerendur fái tækifæri til þess að bæta sig og lifa í þessu samfélagi, en þegar að þetta eru þekktir gerendur, þá eru þeir náttúrlega búnir að vera að nota frægðina til þess að brjóta gegn þolendum og eru í margfaldri valdastöðu. Ekki bara vegna kyns síns, heldur líka vegna frægðar sinnar, og það er ekki neinum fyrir bestu að þeir haldi áfram að vera í skemmtanabransanum eða í sviðsljósinu.“ Það sé þungbært fyrir þolendur að sjá gerendur ítrekað í sjónvarpi, auglýsingum eða annars staðar í sviðsljósinu. Þegar kemur að afreksíþróttafólki, knattspyrnumönnum, segir hún það sama gilda.

„Já, það er auðvitað líka það að þeir séu í sviðsljósinu, en það er bara ákveðið fordæmi að taka algjörlega fyrir ofbeldi og að það hafi einhverjar afleiðingar. Þú fáir ekkert að vera einhver fótboltastjarna þegar þú ert búinn að brjóta á annarri manneskju sem situr uppi með skaða fyrir lífstíð,“ segir hún.

Aðspurð hvort, að hennar mati, hún telji það geta gerst að gerendur, sem hafa vísað ásökunum á bug, sjái að sér – stígi fram og játi, segir Gabríela:

„Hvað marga gerendur varðar, þá eru þeir að einhverju leyti aldir upp í umhverfi þar sem að þeir eru ekki látnir bera ábyrgð á sjálfum sér. Þá er fjölskyldan oft líka ekki tilbúin til að horfast í augu við að barnið sé búið að brjóta á einhverjum öðrum. Það verður miklu erfiðara fyrir gerandann að horfast í augu við gjörðir sínar, ef foreldrar eða systkini eru bara: „nei, þú gerðir þetta ekki““

Ljóst er að lítið er um að dæmi þess að gerendur hafi stigið fram og jafnvel gefið til baka.
„Það vantar vissulega fyrirmyndir, þar sem gerendur hafa breyst raunverulega, farið í rosalega mikla sjálfsvinnu og farið að vinna í sér þannig að þeir séu orðnir fyrirmyndir fyrir aðra um að hætta að brjóta á öðrum og jafnvel að gefa til baka á einhvern hátt sem hjálpar öðrum og skaðar engan.“ Kjósi gerandi að stíga fram segir Gabríela mikilvægt að það sé gert í samráði við þolanda.

„Það er náttúrlega líka mjög umdeilt að menn séu að tala opinberlega um það ofbeldi sem þeir hafa beitt. Það getur verið mjög þungbært fyrir þolendur. Ofbeldi felur í sér valdbeitingu og þess vegna er mikilvægt að valdið sé ekki tekið af þolendum þegar gerendur vilja bæta fyrir brot sín. Manneskjan sem varð fyrir brotinu þarf að vilja hlusta á gerandann, það er ekkert endilega víst. Gerandinn getur ekki þröngvað sér upp á þolandann og krafist þess að fara í einhvers konar sáttameðferð eða sáttamiðlun með þolanda.“
Þá segir Gabríela að það sé fyrst og fremst mikilvægt að þolandi sé við stjórn, kjósi gerandi að stíga fram og axla ábyrgð. Ljóst er að slíkt gerist allt of sjaldan þrátt fyrir að úrræði séu til staðar.


FISHERMAN
ICELAND
VIÐ ELSKUM FISK!
WESTFJORDS
est.
30/12
2000
ICELAND
www.fisherman.is
#FishermanIceland



Í dag eru þeir...



Sölvi Tryggvason	Ingólfur Þórarinsson – Ingó Veðurguð	Auðunn Lúthersson – Auður	Kolbeinn Sigþórsson	Aron Einar Gunnarsson	Eggert Gunnþór Jónsson
Kom fram í eigin hlaðvarpi og sagðist saklaus – er ekki með hlaðvarp lengur	Tapaði nýverið meiðyrðamáli og syngur í heimahúsum	Kom fram í viðtali þar sem hann sagðist hafa farið í sjálfsvinnu	Sagðist ekki hafa beitt ofbeldi, en afsakaði hegðun sína – tekinn úr landsliðinu	Vísaði ásökunum á bug – mál sem varðaði kæru á hendur honum fellt niður – er ekki lengur í landsliðinu	Segist saklaus – mál sem varðaði kæru á hendur honum fellt niður – spilar með FH



Ragnar Sigurðsson	Gylfi Sigurðsson	Rúnar Már Sigurjónsson	Sverrir Ingi Ingason	Þórir Sæmundsson	Reynir Bergmann
Hefur ekki tjáð sig um málið – er hættur í landsliðinu	Var handtekinn – hefur ekki tjáð sig – er ekki lengur í landsliðinu	Ekki í landsliðinu – hefur ekki tjáð sig	Ekki í landsliðinu – hefur ekki tjáð sig	Kom fram í viðtali við Kveik og sagðist ekki fá neina vinnu – var rekinn úr Þjóðleikhúsinu	Vísar á bug öllum ásökunum um ofbeldi – rekur veitinga-staðinn Vefjuna



Fjölnir Þorgeirsson	Arnar Grant	Logi Bergmann	Hreggviður Jónsson	Ari Edwald	Þórður Már Jóhannesson
Hefur ekki tjáð sig um meint brot – starfar við hestamennsku	Vill lítið tjá sig – Kaup-félag Skagfirðinga rifti samstarfssamningi við hann – starfar sem einkaþjálfari	Starfar ekki lengur í sviðsljósinu – sagðist ekki hafa brotið á konunni sem málið varðar	Sagði af sér – sagðist ekki hafa gerst brotlegur við lög	Sagði af sér – hefur ekki tjáð sig	sagði af sér – hefur ekki tjáð sig

Hinir útskúfuðu

Heitir og kaldir gæðapottar ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina





Háfur m/lengjanlegu skafti
5.950 kr.

Bursti
7.900 kr.



Hitamælir m/bandi
(stór appelsínugulur)
3.000 kr.



Hitamælir gul önd
2.500 kr.



Hitamælir golfkúla
1.900 kr.



Algjör slökun!



Höfuðpúði
5.900 kr.



Fljótandi „hengirúm". Margir litir
3.900 kr.

Nú eigum við okkar vinsælustu potta til á lager!

Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum.



Geirslaug
279.000 kr.



Snorralaug
299.000 kr.



Gvendarlaug
189.000 kr.



Unnarlaug
310.000 kr.



Sigurlaug
(kaldi potturinn)
135.000 kr.



Grettislaug
259.000 kr.

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Opið mánud. - fimmtud. 10 - 18 og föstud. 10 - 17



Neytendamál
Guðrún Gunnsteinsdóttir

Pylsa og gos: Fimm manna fjölskylda getur sparað sér 860 krónur

- Olís ódýrast en Orkan neitar að gefa upp verð



Blaðamaður Mannlífs kannaði verð á pylsu og gosi í nokkrum vegasjoppum og af þeim var Olís í Borgarnesi ódýrust.

Ætla má að fjöldi landsmanna leggi leið sína um landið nú í sumar. Víðast hvar er pylsa og gos almennt talið með algengustu og þægilegustu skyndibitum sem völ er á.

Mannlíf kynnti sér verðlag hjá algengustu vegasjoppum landsins. Allir brugðust staðirnir afar vel við fyrirspurnum Mannlífs, að undan skilinni Orkunni við Vesturlandsveg. Viðmælandi þar á bæ brást heldur illa við fyrirspurn blaðamanns og sagðist ekki gefa upp verð í síma.

Hvort á fimm manna fjölskylda, sem er á leiðinni vestur á firði, að stoppa í Olís eða N1 í Borgarnesi til áningar?

Ef fjölskyldan kaupir pylsu og 500 ml. dós af Pepsi Max fyrir hvern meðlim, kostar það 3.340 krónur hjá Olís, en 4.200 krónur ef fjölskyldan borðar á N1. Það er því 25,6 prósent dýrara að fá sér pylsu og gos hjá N1. Með því að versla við Olís sparast því 860 krónur fyrir fjölskylduna. Ef fjölskyldan hins vegar ákveður að bíða með að borða þar til hún kemur í Búðardal og fara þar í Krambúðina, er verðmiðinn 3.720 krónur, sem er 11 prósent dýrara en hjá Olís í Borgarnesi.

Hjá Söluskálanum Landvegamótum kostar pylsan hins vegar 520 krónur og Pepsi Max í 500 ml. flösku fæst fyrir 320 krónur. Samtals gerir það 4.200 krónur fyrir fimm einstaklinga, sem er sama verð og hjá N1.

Ef kaffiþorsti er til staðar eftir pylsuna, þá er það ódýrast í Krambúðinni en dýrast í Söluskálanum Landvegamótum.

Þetta er ekki tæmandi listi yfir þá söluskála sem eru á landinu en gefur þó ákveðna mynd af verðlagi við þjóðveginn.



	Pylsa	Pepsi max dós 500 ml	Kaffi
Krambúðin Búðardal	*445*	*299*	*249*
Olís Borgarnesi	*369*	*299*	*265*
N1 Borgarnesi	*495*	*345*	*299*
Söluskálinn Landvegamót	*520*	**320*	*300*

**500 ml flaska*

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996


Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.



FAGLIST

ALLT ALMENNT HÚSAVIÐHALD OG JARÐVINNA

Smíðavinna • Múrvinna • Málningarvinna
Drenlagnir • Hellulagnir

www.faglist.is



Baksýnisspegillinn
Kolbeinn Þorsteinsson

Prestur fíflaði heitmey biskups og móður

– Tekinn til bæna hjá bræðrum biskups

Kirkjuleg málefni geta vafist fyrir klerkum. Það varð deginum ljósara á biskupssetrinu í Skálholti í maí árið 1543. Þá rétt slapp séra Eysteinn Þórðarson með líftóruna eftir að hafa túlkað „kirkjuleg málefni“ helst til frjálslega.

Þannig var mál með vexti að Gissur Einarsson hafði haldið utan til Kaupmannahafnar árið áður. Konungur hafði gert honum boð um að koma þangað til viðræðna og var Gissur vígður Skálholtsbiskup í októberbyrjun það ár.

Áður en Gissur hélt til Kaupmannahafnar hafði hann gengið þannig frá sínum málum í Skálholti að séra Jón Héðinsson stólráðsmaður skyldi veita forsjá veraldlegum málum Skálholtskirkju og séra Eysteinn Þórðarson yrði umboðsmaður Gissurar um kirkjuleg málefni.
Einnig skyldi Eysteinn hafa tilsjón með móður Gissurar, Gunnhildi Jónsdóttur, sem þá var komin í Skálholt, og heitmey hans, Guðrúnu Gottskálksdóttur, sem hann hafði fastnað sér fyrir siglinguna til Kaupmannahafnar.

Heitkona og móðir
Óhætt er að segja að tilsjónin með konunum hafi farið úrskeiðis og heimkoma nývígðs Skálholtsbiskups með öðrum hætti en hann hafði sennilega vænst. Móðir hans lá undir ámæli um að hafa átt vingott við séra Eystein, og ekki bara hún, því Guðrún, festarkona Gissurar, hafði svo ekki var villst um vermt rekkjuvoðir klerksins og var vanfær af völdum hans.
Til að bæta gráu ofan á svart þá var séra Jón Héðinsson látinn og því meira og minna allt í upplausn.

Festarkonan forðar sér
Sem fyrr segir hafði séra Eysteinn „fíflað heitkonu biskups og móður“, en Gunnhildur, móðir biskups var „svo til alduris komin, að þar segir ekki eftir“. Heitkonan vanfæra hafði hins vegar séð þann kost vænstan, þegar opinbert var að biskups væri von úr siglingunni, að fara brott úr Skálholti og upp í Bræðratungu.
Hafði Guðrún eggjað Eystein til að forða sér einnig af staðnum, en hann vildi frekar takast á við reiði biskups og manna hans, en flýja af hólmi.

Bröndum brugðið í borðstofu
Bróðir Gissurar, séra Jón Einarsson, hafði upplýst hann um stöðu mála í Skálholti, en engu að síður leið fyrsta kvöld biskups á biskupssetrinu, eftir heimkomu, án þess að til tíðinda drægi. Morguninn eftir var komið annað hljóð í strokkinn og bannaði biskup þá séra Eysteini að syngja messu eins og hans var vandi.
Einhverju síðar, þegar Eysteinn var sestur að snæðingi í borðstofunni, dró til tíðinda. Þá ruddust þar inn herklæddir menn og vopnaðir og ljóst að ekki átti Eysteinn von á góðu. Þar voru mættir þrír bræður Gissurar; Jón, Þorlákur og Halldór, og veittu Eysteini atgöngu.

Sár, en verst vasklega
Séra Eysteinn leitaði skjóls undir háborðinu, „sló kápu sinni um handlegg sér og bar þannig af sér höggin.“ Bræðurnir voru þrír gegn einum, og vopnaðir, og náðu skjótt að særa Eystein. Hjuggu þeir Eystein í höfuðið með handöxi.
Eysteinn var þó ekki af baki dottinn því hann hafði í fórum sínum höggsveðju sem hann dró upp í sömu andrá og hann stökk fram fyrir borðið.

Boginn brandur
Séra Eysteinn sló fyrst sveðjunni undir vopn bræðranna, „en stökk síðan á Þorlák og rak hann undir sig.“ Hann lagði til Þorláks og þrýsti sveðjunni að bringu hans, en það varð Þorláki til lífs að hann hafði klæðst „pansara [brynju] sem ekki festi á.“ Sveðjan hins vegar bognaði undan þunga prestsins og var ónýt eftir.
En enginn má við margnum og frammi á gólfinu kom séra Eysteinn litlum vörnum við með ónýta sveðju.

Þrettán áverkar
Bræðurnir voru hins vegar vígólmir mjög og fékk séra Eysteinn hvert sárið af öðru og gekk séra Jón einkum vasklega fram í þeim efnum. Um síðir féll séra Eysteinn í gólfið móður og magnvana af blóðmissi og lá sem dauður væri. Hafði hann hlotið þrettán áverka.
Komu þá menn aðvífandi og bægðu frá bræðrunum þremur og sáu að líf leyndist með séra Eysteini og var hann fluttur í Laugarás til aðhlynningar.

Húsaskjól á Bessastöðum
Séra Eysteinn náði sér af áverkum þeim er hann hlaut í viðureigninni við bræður Gissurar og skaut fógeti konungs á Bessastöðum, Pétur Einarsson, yfir hann skjólshúsi.
Kunni Skálholtsbiskup Pétri litlar þakkir fyrir það og mislíkaði „mjög ráðabreytni fornvinar síns og skoðanabróður.“
Ávítaði Gissur fógeta konungs fyrir að hafa „boðið þeim héðan af garði ofan til yðar, sem mér hafa sýnt svívirðu.“

Ól þríbura
Af Guðrúnu Gottskálksdóttur er það að segja að hún ól þríbura að áliðnu sumri. Allir hlutu þríburarnir skírn en dóu síðan allir.
Að sögn var Gissur reiðubúinn til að taka heitkonu sína í sátt og kvænast henni, en hún mátti ekki heyra á það minnst. „Fór hún þá hingað og þangað, […] hún þversinnuð kona, dó á Reykjum í Ölvesi, hjá bróður sínum“ Oddi Gottskálkssyni.

Heimildir: Öldin sextánda, 1501-1550; Fálkinn, tbl. 39, árg. 32



Leiðarinn

Reynir Traustason

Þjóðarsál okkar til sölu



Íslendingar eru örlátir þar sem kemur að sameiginlegum eigum þjóðarinnar. Fyrir margt löngu voru fiskistofnar á Íslandsmiðum einkavæddir. Sameiginleg auðlind komst í eigu skilgreindra aðila. Það jákvæða við einkavæðinguna var að fiskistofnunum var ekki komið í eigu útlendinga. Lög banna hreinlega erlenda eignaraðild að óveiddum fiski. Þetta á sér rætur í því að Íslendingar þurftu að berjast af hörku til að koma útlendingum af fiskimiðunum. Hörðust voru átökin við Breta sem veiddu fisk nánast upp í kálgörðum Íslendinga. Við sigruðum í landhelgistríðunum og nýttum þessa auðlind okkar sjálf.

En við erum ekki jafn sterk fyrir annars staðar. Fiskeldi við strendur Íslands er að mestu í eigu útlendinga. Vestfirskir firðir eru löðrandi í úrgangi frá þessum norsku fyrirtækjum. Gróðinn af fiskeldinu fer þráðbeint úr landi. Auðvitað má ekki gleyma því að norsku fiskeldisrisarnir leggja til störf og ákveðna velmegun í þorpum sem áður voru við hungurmörk eftir að fiskveiðikvótinn færðist annað. Það breytir ekki því að Norðmenn eru komnir upp í íslenska kálgarða. Við höfum gefið eftir forræði okkar á þeirri auðlind sem hrein íslensk náttúra er. Við leyfum að erlend þjóð græði á þeim sóðaskap sem þarna viðgengst. Annað dæmi um yfirtöku útlendinga á Íslandi er að finna í bókaútgáfu. Sænskt auðfyrirtæki, Storytel, hefur rétt á útgáfu á fjölmörgum á íslenskum bókum á Netinu. Íslensk skáldverk, ævisögur og sagnfræðibækur eru komnar í eigu Svía. Gróðinn af því að leigja út bækurnar rennur til Svíþjóðar. Þá má ekki gleyma því að íslenska ríkið niðurgreiðir útgáfustarfsemi Storytel, rétt eins og aðra bókaútgáfu innanlands. Um 100 milljónir króna renna árlega úr ríkissjóði í skúffu útgáfurisans í Svíþjóð. Litlu mátti muna að Storytel eignaðist stærstu bókaútgáfu landsins og næði þannig sterkum tökum á þeim menningararfi þjóðarinnar sem snýr að bókmenntum. Áratugum saman börðumst við fyrir því að fá handritin heim frá Danmörku. Þá vissum við að saga og sál þjóðar liggur í bókmenntunum. Sambærilegur þjóðararfur var kominn í eigu gömlu nýlendukúgaranna okkar. Nútíminn er í raun sá að við höfum hent „handritum" okkar úr landi. Sál þjóðarinnar er til sölu.

Útlendingar hafa um langt skeið ásælst og eignast jarðir með þeim hlunnindum sem fylgja. Þjóðin stakk við fótum þegar Kínverjinn Huang Nubo ætlaði að kaupa Grímsstaði á Fjöllum. Þau áform voru stöðvuð, nánast með handafli. En það maldar enginn í móinn þegar Bretinn Jim Ratcliffe kaupir upp jarðir og nær undir sig laxveiðiám og öðrum perlum Íslands. Við erum sátt við uppkaup Bretans en förum gegn Kínverjanum.

Það má ekki skilja þessi skrif sem andúð á útlendingum. Við eigum að sýna frjálslyndi í því sem snýr að erlendum fjárfestingum, rétt eins og við viljum fá að fjárfesta erlendis. En mörkin þurfa að vera skýr og ramminn að liggja fyrir. Hluti af þjóðareigninni þarf að vera friðhelgur gagnvart utanaðkomandi aðilum, hvort sem um er að ræða Kínverja, Svía eða Breta. Þar má nefna menningararfinn, landið okkar, orkuna, fiskimiðin og sjávarauðlindina. Varðstaðan um sjálfstæði okkar felst í því að skilgreina og varðveita það sem við eigum sameiginlega. Sumt má einfaldlega ekki vera til sölu.



Aðsend skoðun

Gunnar Dan Wiium

Uppljómaður maður er upplýstur maður



Við erum feimin við að bendla okkur sjálf og aðra við uppljómun. Svolítið eins og einhvers konar „Jantelov" hindri okkur, skömmin hindrar okkur. Við erum með hugmyndir um uppljómaða manneskju, hún gengur um jörðina í algjörri sátt við það sem er og nánast glóir.

Þessar hugmyndir eru réttar, uppljómuð manneskja er í sátt eða einna heldur nær sátt við hverja hindrun sem hún mætir á endanum. Það geislar af henni karisma og fólk dregst að henni. Vitundarbylgjan í þessum einstaklingum er þétt, vitundarbylgjan er stöðug tengslamyndun milli þess hægra og vinstra og í því samhengi er talað um geislabaug við fullkomið „samadhi" ástand. Hins vegar þýðir það ekki að viðkomandi þurfi endilega að vera í þessu ástandi stöðugt, alls ekki. Við erum af holdi og blóði, með tilfinningar og tilfinningaviðbrögð sem eru ýmist erfð eða áunnin. Það má óhætt segja að tilfinningaviðbrögð okkar séu karmað okkar og með árvökulli og stöðugri sjálfsskoðun horfum við inn á við og þar eru þessi viðbrögð okkar skoðuð. Það getur engin annar gert það, við sjálf verðum að hafa hugrekkið og taka allt með fyrirvara því holdið lýgur en sálin heyrir aðeins sannleika.

Smátt og smátt vöxum við og þroskumst, við þroskumst inn og við þroskumst út. Inn þroskinn er grunnur allrar mennsku og í raun má segja að skylda okkar sem manneskjur sé að þroskast á þennan hátt, allur félagslegur þroski er sprottinn af andlegum þroska.

Uppljómuð manneskja fer ekki í langvarandi stríð, hún tekur ekki afstöðu með þeim sem standa í stríði, uppljómuð manneskja elskar skilyrðislaust, óháð meintri stöðu innan samfélags, uppljómuð manneskja starfar án strits og er iðin.

Vitund er eilífðareðlið, búddaeðlið, heilagur andinn. Vitund er án upphafs og endis sem og upphaf og endir alls og er það tilgangur mannsins að skilja fæðingu og dauða sem aðeins hverfulleika efnis. Efnið er einn líkami sem tekur á sig óteljandi myndir og vitundin binst hjúpnum hvað eftir annað þar til þessum skilningi hefur verið náð. Jörðin er okkur sem fjötrar og við berjumst og meiðum hvert annað, því við neitum að horfast í augu við sannleikann um okkar rauntilgang. Við getum aðeins barist svo lengi því óumflýjanlega munum við í gegnum þjáningu læra að þekkja ljósið, það liggur í eðli sínu samkvæmt. Þegar því ástandi er náð er jörðin okkur ekki fangelsi heldur paradís, þá hættum við að traðka niður náttúruna og meiða hvert annað. Við munum ná tengslum við hvert annað, því í raun erum við aðeins eitt, við munum tilheyra náttúru. Við höfum verið þar áður og munum vera þar aftur.

Kjöris



Lúxusflaug

með karamellu

Leyfðu þér smá lúxus

Trúir þú að geimverur séu til?

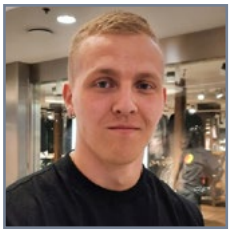
Umsjón: Björgvin Gunnarsson



Guðjón
„Nei, ég geri það ekki.“



Oddný Björg
„Þetta er reyndar góð spurning, sko já, ég ætla að segja það.“



Gissur
„Nei, alls ekki.“



Thanurit Jónas Arayarangsee
„Ekki endilega, en ég held að það sé ekkert ólíklegt.“



Fjölmiðlapistillinn
Kolbeinn Þorsteinsson



Gömul gufa og gullið popp

Það viðurkennist hér og nú, að ég hlusta ekki oft á útvarp. Mér þykir þó um helgar afskaplega ljúft að stilla á „gömlu gufuna“. Þrátt fyrir að eðli og tilgangur útvarpsstöðva hafi breyst mikið undanfarna áratugi, þá hefur rás 1 RÚV tekist vonum framar að spyrna við fótum.

Ég segi kannski ekki að ég ferðist mörg ár aftur í tímann þegar ég hlusta á rás 1, en engu að síður fyllist ég ákveðinn angurværð; efnið og efnistök dagskrárgerðarfólks einkennast ekki af æsingi og upphrópunum, kröfu um að vera hnyttnast allra. Þvert á móti, þá er frekar um að ræða anda sem einkennt gæti spjall yfir, einmitt, fyrsta kaffibolla dagsins.

Ég þekki fólk sem ekki getur sest undir stýri án þess að kveikja á útvarpinu. Ég á það til sjálfur að gera slíkt hið sama. Reyndar er ég því marki brenndur að mér líkar vel við þögnina; þögnin og ég eigum æði oft samleið og ég held að þögninni líki einnig vel við mig.

En sem sagt, ég á það til að kveikja á útvarpinu þegar ég er á ferðinni í sjálfrennireið minni. Undantekningalítið er útvarpið stillt á útvarpsstöð sem sinnir eldri tónlist; Gullbylgjuna, Retro og einhverjar viðlíka stöðvar, enda mestar líkur á að þar detti inn tónlist sem ég kannast við og kann jafnvel að meta. Þannig er nefnilega mál með vexti, að í tónlistarlegu samhengi hætti ég að rífa af dagatalinu upp úr 1980 – svona að mestu leyti.

Ég gerist jafnvel stundum sekur um að hækka vel í útvarpinu, en aðeins ef ég er einn á ferð; mín kynslóð lærði nefnilega að tillitssemi er dyggð.

Þegar ég hef verið farþegi í bíl, þá hef ég tíðum upplifað að bílráðandi skiptir um stöð ef skyndilega ómar lag sem honum ekki líkar. Það þykir mér hið besta mál, enda er viðkomandi við stjórnvölinn, hvort sem varðar akstur bílsins eða tónlistarumsjón.

Ég hef reyndar ekki sama háttinn á, þegar svo ber undir. Ef lagið sem spilað er fellur ekki að mínum smekk, þá slekk ég á útvarpinu. Ég fer ekki að þvælast á milli stöðva í leit að einhverju sem ég veit ekki hvort er þar að finna; ég sem sagt slekk! Eftir stutta stund tek ég síðan stöðuna aftur og sé til.

Það er kannski ekki sanngjarnt að nefna til sögunnar þá tónlistarmenn sem ekki hljóta náð fyrir mínum eyrum, en þeirra á meðal eru Phil Collins, Elton John og Tina Turner; frábært tónlistarfólk, en málið snýst ekki um það.

Þannig er nú það; gamla gufan í morgunsárið og popp frá dögum faraóanna, þegar ég er undir stýri.

Orðrómur

Bleik bensínstöð



Ekki fer á milli mála að **Jón Ásgeir Jóhannesson** er einn snjallasti viðskiptamaður íslenskrar verslunarsögu, þótt fólk geti deilt um ýmsar aðferðir hans. Jón er auðvitað heilinn á bak við Bónus og þar með Baug. Í hruninu tapaði hann nær öllu, ef marka má frásögn hans í frægri bók **Einars Kárasonar**. En nú er aftur kominn vindur í seglin og Jón Ásgeir fer með himinskautum með olíufélagið Skeljung, sem nú heitir Skel og er fjárfestingafélag. Bensínstöðvar félagsins eru allar kafmálaðar í bleikum lit, þeim sama og Bónusgrísinn, svo ekkert fer á milli mála hvar þær eru staðsettar og peningarnir streyma inn sem aldrei fyrr. Gamli útrásarvíkingurinn er á góðri leið með að ná vopnum sínum á ný …

Elísabet sárveik



Rithöfundurinn **Elísabet Jökulsdóttir** á í harðri baráttu vegna nýrnabilunar á lokastigi. Sjúkdómurinn þróaðist á þennan veg eftir röð læknamistaka. Fram kemur í forsíðuviðtali við hana að ríkið hefur viðurkennt mistökin og greitt henni bætur. Elísabet lýsir því í viðtalinu við Helga Seljan að beiðni hennar um aðstoð hafi verið hundsuð árum saman. Sjúkdómurinn er afleiðing lyfjagjafar þar sem hún fékk lifíum vegna geðsjúkdóms sem hún glímdi við. Haft er eftir lögmanni hennar að framkoman við Elísabetu lýsi þeim fordómum sem grasseri í samfélaginu gagnvart geðsjúkum. Elísabet er á biðlista eftir því að fá nýra. Fjölmargir hafa boðið henni nýra sitt, en ekki hefur fundist gjafi sem passar …

Beðið eftir Guðrúnu



Brambolt **Jóns Gunnarssonar** dómsmálaráðherra með málefni hælisleitenda truflar samstarf Sjálfstæðisflokksins og Vinstri grænna. Jón verður ráðherra í rúmt ár í viðbót, en þá tekur **Guðrún Hafsteinsdóttir** við embættinu. Jón hefur verið afar umdeildur í embætti sínu og liggur undir því ámæli að halda uppi harðlínustefnu í málefnum útlendinga. Strax í upphafi ráðherraferilsins ofbauð Jón fólki með því að ráða **Brynjar Níelsson**, fráfarandi þingmann, sem aðstoðarmann sinn. Brynjar þykir hafa enn harðari stefnu gagnvart útlendingum en húsbóndi hans og mörgum þótti nóg um og bíða þess að Guðrún taki við …

Stuð á Óðni



Óðinn Jónsson, fyrrverandi fréttastjóri Ríkisútvarpsins, er kominn inn á vettvang fjölmiðla aftur. Hann hætti nokkuð óvænt sem fréttastjóri á sínum tíma og gerðist fjölmiðlaráðgjafi eða með öðrum orðum spunadoktor hjá almannatengslastofunni Aton. Nú hefur hann enn söðlað um og er orðinn blaðamaður á ferðamálavefnum Túrista. Reiknað er með að hann verði í fantastuði og sópi að áskrifendum. Ráðning Óðins er sögð vera mikilvægur liður í því að breikka efnistökin. Ritstjóri og eigandi Túrista er **Kristján Sigurjónsson**. Hann er sonur **Sigurjóns Magnúsar Egilssonar**, ritstjóra Miðjunnar, og á því ekki langt að sækja áhugann og þekkinguna á rekstri fjölmiðla …

8. TÖLUBLAÐ - 39. ÁRGANGUR

LOSTI

fyrir öll!

leyfðu lostanum að taka yfir...

Borgartún 3, 105 RVK
losti.is



Viðtal: Svava Jónsdóttir Myndir: Kazuma Takigawa

Guðbjörg Inga Guðjónsdóttir:

Drykkja, dóp og dauði þar til rofaði til á ný

Guðbjörg Inga Guðjónsdóttir. Kölluð Gugga. Byrjaði ung að drekka og dópa. Innbrot. Vændi. Ofbeldi. Varð vitni að morði. Hún kynntist ástinni sinni í neyslu og ástin dó síðar úr krabba. Hún syrgir Jóa sinn, en bæði fóru í meðferð og áttu saman nokkur ár edrú. Í dag er hún öryrki og segist vera góð við dýr og menn.

Hver eru skilaboð Guggu til þeirra sem eru að prófa? Prófa að drekka. Dópa.
„Helst vildi ég að þessir krakkar segðu „nei“.“



> *Fór að drekka rosalega mikið og nota hass.*

„Ég ólst upp hjá ömmu minni á Langholtsveginum, henni Guðbjörgu. Hún tók mig að sér þegar ég var pínulítil af því að mamma og pabbi voru að drekka og gátu ekki hugsað um mig. Ég gekk í Vogaskóla og var ofsalega mikill dýravinur. Ég átti kisu og svo hund seinna meir. Svo var ég í hestunum og var í sveit frá átta ára til tólf ára aldurs, þar sem ég elskaði að vera með dýrunum."

Hún var farin að drekka og „láta eins og kjáni" þegar hún var í Vogaskóla. Mætti stundum ekki í skólann. Lærði ekki heima og las ekki undir próf.

Þegar hún var lítil stelpa dreymdi hana um að verða hjúkrunarfræðingur þegar hún yrði stór, svo hún gæti hjúkrað ömmu sinni þegar hún yrði gömul. Svo dreymdi hana um að verða dýralæknir. „En það varð ekki úr neinu út af neyslu."

Hana dreymdi líka um að þjálfa hesta en gaf þann draum upp á bátinn eftir að hún lenti í bílslysi; þá nýbúin að neyta sýru. Þrír hryggjarliðir brotnuðu. „Ég man að ég skreið út um afturgluggann. Kærasti minn var með mér sem og vinkona mín og kærastinn hennar og svo hundurinn minn, en þau slösuðust ekki mikið; það var viðbeinsbrot og nefbrot og eitthvað, en það munaði litlu að ég yrði lömuð. Ég varð svo veik í bakinu eftir þetta, að ég gaf hestana alveg upp á bátinn. Og þegar ég byrjaði að drekka seldi amma hestinn minn og svo hætti ég bara í hestamennsku."

Hvað vill Gugga segja um fyrsta sopann?

„Ég var 14 ára. Ég átti kærasta og var með honum í tvö ár. Ég flutti út frá ömmu þegar ég var 14 ára og heim til hans og við fórum að stela víni frá mömmu hans og pabba. Þau voru líka alkóhólistar. Svo vorum við bara að drekka með þeim og þeim fannst það bara sjálfsagt. Þau bara pældu ekki í að ég væri bara 14 ára. Ég drakk svona aðra hverja til þriðju hverja helgi til 16 ára og svo hætti ég með þessum strák þegar ég var 16 ára og fór að drekka rosalega mikið og nota hass.

17 ára byrjaði ég að nota amfetamín og sprauta mig og nota hass, pillur og vín. 19 ára var ég orðin ofboðslega veikur alkóhólisti sem réð ekki við lífið og það fór bara niður á við. Ég var orðin rosalega horuð og ég var komin með lifrarbólgu C. Ég fór á Vog þegar ég var 16 ára og mér fannst ég þá læra hvernig maður ætti að vera og hvaða pillur maður ætti að taka. En ég fattaði þá að ég væri kannski ekki aumingi, heldur væri ég með sjúkdóm, en ég vildi ekkert viðurkenna það samt strax. Það var ekki fyrr en ég var 25 ára að ég viðurkenndi að ég væri alkóhólisti."

En hver var ástæðan fyrir þessari neyslu? Hún segist hafa kynnst fólki sem var að drekka og hafa dregist inn í allt öðruvísi vinahóp en áður. „Ég átti bara vinkonur mínar, sem voru æðislegar og það var enginn að drekka eða gera neitt. Málið er að ég kynntist tveimur stelpum sem voru aðeins eldri en ég og voru búnar að prófa eitthvað sem ég hafði ekki prófað svona ung, eða 16 ára. Og ég byrjaði að prófa með þeim. Svo átti ég líka vin sem ég kynntist, en hann notaði. Hann var að láta mig fá ávísanir og falsa ávísanir.

> *Vinkonur mínar ætluðu að láta mig giftast Pakistana til að hann fengi landvistarleyfi í Danmörku.*

Ég fór til Danmerkur þegar ég var 16 ára og vinkonur mínar ætluðu að láta mig giftast Pakistana til að hann fengi landvistarleyfi í Danmörku. Ég var eins og einhver sýningardúkka þarna; þeir voru að skoða mig. Þeir voru í röðum og þetta var mjög hallærislegt fannst mér. Ég var bara 16 ára. Ég var ekki að pæla í þessu og vinkonur mínar voru allar giftar einhverjum Pakistönum."

Þögn.

„Íslenskur vinur minn bað mig um að fara með hass til Íslands. „90 stykki. Ég var fljót að segja „já" svo ég gæti losnað úr þessum asnalegu kringumstæðum sem ég var komin í. Þannig eiginlega kynntist ég hassi. Ég fór fljótlega til Íslands og hef aldrei farið aftur til Danmerkur, af því að ég var skíthrædd. Ég vissi ekkert hvað var í gangi."

Hún var svolítið í ávísanafalsi þegar hún var 16-19 ára. Og hún var stundum tekin með hass. Og amfetamín.

Hún segist alltaf hafa reykt svo mikið hass að hún hafi yfirleitt fengið „hvítuna".

„Þá reykir maður of mikið og verður snjóhvítur í framan og maður meikar ekki neitt nema bara liggja út af. Manni líður ekki beint vel þegar maður er með hvítuna."

Hún segist hafa upplifað frelsi undir áhrifum.

„Mér fannst ég vera glaðari. Ég var alltaf svo feimin. Ég gat ekki talað við stráka nema ég væri búin að fá mér í glas eða til dæmis amfetamín. Ég fór að klæða mig öðruvísi og lita á mér hárið."

Þögn.

„Alkóhólisminn er þríþættur sjúkdómur. Það er sem sagt líkamlegt ofnæmi, andlegt mein og huglæg þráhyggja. Maður fær þráhyggju; maður á svo erfitt með að sleppa efnunum. Maður fær þráhyggju í efnin. Og þegar maður er orðinn „hooked" á þeim, þá verður maður að fá. Þá er maður bara í rauninni orðinn svolítill þræll. Þetta gaf mér ekki gleði lengi."

Þögn.

„Eins og þegar ég drakk þá fór ég iðulega að gráta og fór á eitthvað trúnó og mér leið bara yfirleitt mjög illa þegar ég var búin að vera að drekka mikið. Ég man að þegar ég var 16 ára, þá vaknaði ég einhvern tímann með svo mikinn krampa að ég þurfti að hella í mig „dry" til að hann færi. Þá hugsaði ég með mér að það væri eitthvað að mér; var ég geðveik eða hvað var að? Mér fannst ég ekki vera eins og eðlileg manneskja."

Þögn.

„Ljóminn er fljótur að fara þegar maður er alkóhólisti."

Hvað var það versta sem Gugga upplifði og varð vitni að á þessum tíma?

„Það var svolítið margt sem skeði þarna. Ég upplifði mikla sorg á þessum tíma. Ég var til dæmis í ofbeldissambandi um tíma. Hann barði mig sundur og saman. Fótbraut mig, kjálkabraut mig, henti mér í veggi og hélt mér á hárinu fyrir framan spegil og sagði: „sjáðu hvað þú ert ógeðslega ljót og mundu það alltaf; gleymdu því aldrei hvað þú ert ógeðsleg"."

STUNGINN TIL BANA Í HJARTAÐ AF BESTA VINI SÍNUM.

Hún andvarpar.

„Og ég bara fór að trúa því að ég væri það og væri ekki neins virði og ég notaði svolítið út á það; út af því hvað mér leið illa og mér fannst það vera huggun mín. Þessi maður braut mig ofboðslega niður og síðan fór hann í fangelsi og ég hætti að vera með honum. Ég kynntist öðrum strák og við fórum að búa saman 1993 og sama ár var hann myrtur á heimili okkar. Stunginn til bana í hjartað af besta vini sínum út af afbrýðisemi." Gugga varð vitni að þessu. „Hann braust inn til okkar og var kominn með hnífinn inn í eldhús og



stakk hann. Hann dó síðan í sjúkrabílnum á leiðinni á sjúkrahúsið. Mér var hent inn í fangaklefa, mér og tíkinni minni, af því að ég var búin að borða einhverjar pillur og gekk á kókaíni. Svo um morguninn komu tveir lögregluþjónar og einn prestur og ég öskraði bara: „nei, nei, nei“; ég bara trúði því ekki. Ég vissi nákvæmlega hvað þeir voru að fara að segja mér. Svo tilkynntu þeir að hann hefði dáið í sjúkrabílnum.“

Þögn.

„Þetta var allt öðruvísi sorg en þegar Jói minn dó af því að þá var ég edrú, en þarna var ég í neyslu og ég grét og grét og átti bara ógeðslega erfitt með að höndla þessar tilfinningar og ég vissi ekkert hvað þær hétu og ég var döpur í marga mánuði á eftir.“

Hún segir að morðinginn hafi drepið áður og sé kominn út.

„Mér leið pínu illa við að vita af því, en þá var ég orðin edrú. Ég vissi ekki hvort hann væri eitthvað reiður út í mig af því að ég þurfti að vitna gegn honum. En hann hefur aldrei haft samband við mig.“

Hún segir að morðið hafi haft gífurleg áhrif á hana.

„Mér hrakaði bæði líkamlega og andlega.“

Hvernig fjármagnaði hún og fleiri neysluna „Falsa ávísanir. Breyta ávísunum. Breyta kannski 10.000 kalli í 100.000. Við vorum að gera það. Ég fékk ávísanahefti og við fórum í nokkra banka og náðum í 360.000 kall bara á „no time“; kannski á 20 mínútum. Keyrðum bara á milli og vorum snögg. Við ætluðum að fara til Danmerkur og vorum svo tekin með þessa peninga og ég fékk mér ekkert hefti eftir það.“

ÉG VAR AÐ NOTA INNI Í FANGELSINU OG VAR AÐ Á SENT INNI Í VÍDEÓSPÓLUM

Hún fékk dóm fyrir ávísanafals 1994; fékk 12 mánuði og sat inni í hálft ár. „Ég var að nota inni í fangelsinu og var að fá sent inni í vídeóspólum. Svo fór ég á nákvæmlega sama stað þegar ég losnaði úr fangelsinu og fór bara að sprauta mig aftur.“

Þögn.

„Já, bara allt sem ég komst í.“

Hvaða áhrif hafði það á sálina að vera sett inn? Sitja í steininum?

„Það hjálpaði mér svolítið að fara í fangelsi af því að ég bjó hvergi. Ég var á götunni. Það var ekkert slæmt að vera þar inni. Það var enginn vondur við mig. Við vorum reyndar læstar inni klukkan 10 á kvöldin, en svo voru AA-fundir þarna, en ég var ekki tilbúin til að hætta. Ég fór ekki í fangelsi og sagðist ætla að verða edrú og mæta á AA-fundi. Það var ennþá fíkn í mér.“

Hún var stundum á götunni á þessum tíma. „Ég bjó í einhverjum herbergjum; annars fékk maður að sofa í hinu og þessu dópgreni. Mér leið oftast mjög illa og ég var að reyna að dópa til að fá einhverja betri líðan. Ég gat eiginlega ekki meira. Öll þessi áföll, öll þessi neysla og komin með lifrarbólgu; hann sagði læknirinn, að ég ætti ekkert mikið eftir ef ég myndi ekki hætta. Og ég hélt áfram til 25 ára aldurs og þá fór lifrarbólgan bara af sjálfu sér. Hún bara lagðist í dvala. Fannst ekki.“

> *Öll þessi áföll, öll þessi neysla og komin með lifrarbólgu.*

Hún fær sér smók.

Tveir langir smókar.

Kenndi sér um

Hversu ljótur var þessi heimur?

„Vinur minn sló einu sinni mann með exi og það var blóð úti um allt þegar ég kom til baka. Sem betur fer sá ég þetta ekki, en hann var allur í örum eftir þetta. Hann hefði getað dáið. Þetta var svakalegt og það voru blóðslettur út um allt.“

Hún segir að fólkið sem hún umgekkst hafi ekki verið ofbeldishneigt.

GUGGA SEGIST HAFA SELT SIG NOKKRUM SINNUM. HÚN SEGIR AÐ KÚNNARNIR HAFI VERIÐ FJÖLSKYLDUMENN

Hvað með misnotkun á konum?

„Jú, örugglega. Jú, jú. Það var alveg þannig að vinkona mín var að gera þetta. Selja sig. Og svo seldi hún mig bara án þess að ég vissi og fékk borgað fyrir það og svo átti ég að hitta einhvern mann og ég sagði bara: „nei“. En ég prófaði að gera þetta og mér leið svo illa. Ég upplifði mig sem dúkku á meðan og lokaði á allar tilfinningar. Mér fannst ég vera eins og einhver geimvera. Alveg hlutlaus. Mér leið svo ógeðslega illa eftir þetta og mér fannst ég vera svo niðurlægð, þannig að ég hætti þessu. Steinhætti þessu og gerði þetta aldrei aftur.“ Gugga segist hafa selt sig nokkrum sinnum. Hún segir að kúnnarnir hafi verið fjölskyldumenn. „Einn var mjög ríkur. Þetta voru allt eldri menn eða gamlir karlar. Mér fannst þetta bara ógeðslegt. Ég gat þetta bara ekki. Ein vinkona mín hélt áfram að gera þetta alveg þangað til hún dó. Hún var alltaf með einhvern karl í sigtinu sem hún lét borga fyrir sig.“

Hún talar um eina aðra sem hún veit að seldi sig á þessum tíma. „Það er miklu meira um þetta í dag.“

Hún varð ófrísk árið 1995 og missti fóstur eftir sex mánaða meðgöngu. Hún segist hafa fengið að sjá litla strákinn sinn. „Ég fékk lófafar og far eftir litlu fæturna hans og myndir af honum. Ég týndi þessu öllu í neyslu. Ég var svo reið út í sjálfa mig fyrir að hafa týnt þessu. Hann er jarðaður uppi í Gufuneskirkjugarði og ég fer stundum þangað; þegar ég fer að heimsækja Jóa minn, þá fer ég til hans í leiðinni. Það er bara kross við leiðið hans. Hann er orðinn ljótur og veðraður þannig að ég þarf að fá mér nýjan.“

Gugga segist hafa brotnað niður þegar hún missti fóstrið; hún segist hafa hugsað með sér að það yrði eitthvað að gerast eða hún dæi – og hún fór í meðferð. Í september 1996.

„Það var rosamikil sorg eftir að ég missti fóstrið. Ég var 20 ár að jafna mig, af því að ég hélt að þetta væri mér að kenna af því að ég var ekki edrú á meðgöngunni. Það var tvisvar sem ég fékk mér sprautu. Þau sögðu samt að þetta væri ekki mér að kenna, en ég kenndi mér alltaf um. Það var ekki fyrr en vinkona mín sem var að vinna hjá Samhjálp tók mig í viðtal og sagði mér að leggjast út af og loka augunum og taka barnið mitt í fangið og rétta svo Jesú Kristi sem ég fékk frið í fyrsta skipti. 20 árum seinna.“

Gaf barnið frá sér

Jú, árið var 1996. Hún hætti að drekka. 25 ára. Edrú í sjö ár. Vann meðal annars á Kópavogshæli og í verslun.

„Ég fór inn á Vog og ég fór í allar grúppur og gerði allt sem ég átti að gera. Það var ofboðslegur léttir þegar ég fór í meðferðina, 25 ára. Að fá að sofa í hreinu rúmi með hreina sæng og kodda og geta farið í sturtu. Ég gat almennt ekkert alltaf farið í sturtu og þrifið mig. Það var bara happ og glapp.“

FANNST ÉG HAFA DREPIÐ BARNIÐ MITT

Hún fann ástina. Varð ófrísk og eignaðist son. Segist hafa verið hrædd við að verða ófrísk aftur eftir fósturmissinn. Segist svo hafa ofverndað son sinn, sem kom í heiminn eftir fulla meðgöngu; hún ofverndaði hann af því að hún hafði misst. „Mér fannst ég líka vera ömurleg manneskja og ætti bara ekki skilið annað barn, af því að ég kenndi mér um og fannst ég hafa drepið barnið mitt.“ Hún ætlaði að verða heimsins besta mamma. „Ég man að ég hugsaði með mér að ég ætlaði aldrei að detta í það aftur.“

Þögn.

„En maður á aldrei að segja aldrei."

Hún segist hafa talað mikið um missinn í þessi sjö ár sem hún var edrú. Hún talaði meðal annars um þetta hjá geðlækni sem hún var hjá árið 1997 og hún talaði um missinn á AA-fundum. Og það hjálpaði henni. „En ég var alltaf kvíðin og hrædd og lengi döpur og fór stundum að gráta út af engu og vissi ekkert."

Hún segist hafa tekið Jesú inn í hjarta sitt 1999 og gift sig sama ár.

Hún var heimavinnandi með drenginn. Var svolítið þunglynd. Hjónin voru í kristilegum hópi og eiginmaðurinn vann úti. Þau festu kaup á íbúð og fóru á AA-fundi.

OG HÚN FÓR AÐ SPRAUTA SIG MEÐ RÍTALÍNI

„Þetta gekk ekki upp hjá okkur og við skildum. Við seldum íbúðina sem við áttum og ég keypti íbúð við Nökkvavog til að vera nálægt ömmu, af því að hún bjó á Langholtsveginum. Ég var með barnið mitt í fjögur ár og þá bankaði alkóhólisminn aftur upp á og ég fór að borða pillur; ég fór að borða meira og meira, af því að maður þarf alltaf meira og meira. Maður getur ekki tekið bara alltaf tvær af því að alkóhólistinn vill alltaf meira og meira. Það eru engin takmörk einhvern veginn og ég var farin að borða 15 töflur á dag." Og hún fór að sprauta sig með rítalíni. „Ég leyfði fólki svolítið að nota mig og íbúðin var orðin partípleis og það kvörtuðu allir nágrannarnir yfir mér og mér var gert að flytja út. Ég var svo reið. Ég mátti ekki koma inn í götuna. Þannig að allt í einu var ég orðin húsnæðislaus og fór á götuna. Með bakpoka. Í staðinn fyrir að fara í meðferð aftur þá valdi ég að fara á götuna. Og drekka.

Svo endaði þetta á því að ég missti íbúðina og litla strákinn minn, sem fór til ömmu sinnar og afa; ég vildi alls ekki að strákurinn minn sæi mig í neyslu þannig að ég hringdi í ömmu hans og spurði hvort hún gæti tekið hann. Svo missti ég hann alveg frá mér af því að ég gat ekki hætt. Þá var ég byrjuð að nota pillurnar og farin að taka rítalín og fá mér amfetamín og drekka og manni verður svolítið sama þá. Og ég vissi að þau myndu hugsa vel um hann. En svo gat ég ekkert gert þegar mér var tilkynnt að hann yrði tekinn til 18 ára; ég gat ekkert farið að berjast fyrir því í neyslu. En ég hugsaði alltaf til hans, svo sem hvað hann væri að gera og hvort hann hefði spurt um mig. Það var alltaf talað vel um mig."

Þögn.

„Má ég fá mér einn smók," segir Gugga og fer að púa rafsígarettu.

Ástin
Fallin.

Fallin eftir sjö ár í edrúmennsku. 32 ára.

Og hún hitti Jóa. Ástina í lífi sínu. Féll fyrir honum.

„Ég hitti hann á bar niðri í bæ og við tókum algeru ástfóstri við hvort annað þetta kvöld og vorum að kjafta alla nóttina."

Hvað heillaði hana við Jóa?

„Hann var ástin í lífi mínu. Við vorum sálufélagar. Bestu vinir. Og hjón; reyndar vorum við ekki gift á pappírum, en við giftum okkur 7. desember 2006 í Krossinum. Þegar ég labbaði inn á þennan bar þá horfði hann á mig og sagði: „Nei, Gugga, Gugga sem var feit er orðin mjó." Svo sagði hann: „Hver er drottinn?" Og ég sagði: „Jesú". Og hann sagði: „Já, þú ert mín stelpa." Ég hafði séð hann á Samhjálparsamkomu. Mér fannst hann ofboðslega flottur, en ég gerði ekkert í því af því að ég var þá gift. Ég sá hann bara og svo sá ég hann ekkert meira. Ekkert fyrr en á þessum bar. Við kjöftuðum allt kvöldið. Byrjuðum að vera saman og hann leyfði mér að flytja inn til sín. Við rifumst svolítið fyrstu tvo til þrjá mánuðina. Stundum heyrðist í okkur alveg niður á Laugaveg. Svo ákváðum við einn daginn að við yrðum að hætta að rífast og vera svona vond og leiðinleg við hvort annað ef við ætluðum að vera saman. Og við bara hættum því. Við breyttumst bæði og vorum alltaf góð við hvort annað. Ég hef aldrei litið á annan mann síðan. Ráðgjafar og læknar voru alltaf að reyna að stía okkur í sundur; sögðu að það væri ekkert hollt fyrir okkur að vera saman svona langt gengnir alkóhólistar; við myndum bara deyja saman. Og við vorum saman í sjö ár á bekk niðri í bæ, sofandi í bílum eða labbandi niður Laugaveginn og aftur upp Laugaveginn eða þá að ég fór í Konukot og Jói í Gistiskýlið, en bara ef við vorum búin að fá morfínskammt. Við sváfum þar yfir nóttina og hittumst svo alltaf snemma á morgnana og fórum að harka. Svona gekk þetta í sjö ár."

Stundum voru þau með herbergi hér og þar í þessi sjö ár, en mest voru þau á götunni.

ÉG VAR ORÐIN OFBOÐSLEGA HORUÐ OG BÚIN AÐ MISSA ALLAR TENNURNAR OG JÓI MINN LÍKA

Hún segir að Jói hafi sprautað sig með amfetamíni þegar þau kynntust. Svo kynnti vinur þeirra þeim morfíntöflu og þá byrjaði ballið. „Neyslan versnaði eftir að ég byrjaði í morfíninu; ég var algerlega vonlaus þá. Ég hélt ég kæmist aldrei út úr því. En þetta var samt það besta sem ég hafði á ævinni fengið. Og ég bara hætti eiginlega öllu öðru; ég hætti að drekka og bara drakk einstaka sinnum eftir það. Ég var orðin ofboðslega horuð og búin að missa allar tennurnar og Jói minn líka. Við fórum í eina meðferð á ári frá 2004 til 2011. Og fíknin rak okkur alltaf út aftur. Við vorum alltaf að drepast úr fíkn. Við tolldum ekki í meðferð."

Morfíntímabilið. Hún segir að henni hafi farið að verða miklu meira sama um allt.

> *Ég hafði enga trú á að ég myndi nokkurn tímann geta orðið edrú aftur.*

„Ég hafði enga trú á að ég myndi nokkurn tímann geta orðið edrú aftur. Við prófuðum að fara í Byrgið og eitt kvöldið fengum við bíl lánaðan, keyrðum í bæinn og keyptum okkur rítalín. Við bara trúðum því ekki að við gætum orðið edrú aftur. Það var ekki fyrr en 2011 sem ég fékk von þegar ég fór inn á Vog og Vík. Við vorum alltaf að betla peninga á Laugaveginum og biðja fólk um að gefa okkur pening. Og fólk var ótrúlegt. Sumir réttu okkur 5.000 kall, aðrir 1.000 kall, sumir 100 kall og aðrir 500 kall. Einn gaf mér 80.000 og Jóa 50.000. Svo vorum við stundum að þrífa íbúðir fyrir mann og hann borgaði okkur til dæmis í amfetamíni. Við vorum að harka til þess að eiga fyrir næsta skammti. Svo þegar við vorum búin að fá, þá fórum við að hugsa um hvernig við gætum reddað fyrir öðrum skammti til þess að eiga. Lífið gekk út á að redda pening fyrir morfíni."

ÉG BARA FÓR MEÐ HNÍF OG SETTI Á MIG HETTU OG HÓTAÐI MANNINUM OG SAGÐI HONUM AÐ LÁTA MIG FÁ CONTALGIN

Hún rændi apótek; Jói beið úti í bíl á meðan. Er sjálf hissa á að hafa gert það. „Ég skil ekki hvernig ég … af því að þetta er ekki ég að gera svona. Og það kom mér svo á óvart hvað maður verður veikur á morfíni og maður svífst einskis. Ég bara fór með hníf og setti á mig hettu og hótaði manninum og sagði honum að láta mig fá Contalgin og svo hljóp ég út í bíl og við fórum heim og fengum okkur. Ég gerði þetta aldrei aftur. Ég hefði ekki getað gert þetta aftur."

Hún segist ekki hafa verið mikið að brjótast inn í gegnum árin. Þó eitthvað. Nefnir innbrot á unglingsárunum. „Við, ég og vinkona mín, brutumst einhvern tímann inn í sumarbústaði og leikskóla, en svo hætti ég því. Það var ekki fyrir mig að brjótast inn, þannig að ég bara hætti því og gerði það ekkert. En ég átti það til að stela mat úr búðum."



Hvað var það ljótasta á þessu tímabili?
„Það var ekkert ógeðslegt sem við sáum. Mér fannst morfínneyslan vera svo ógeðsleg. Jú, vinur okkar kom til okkar eitt kvöldið og gaf mér hafnaboltakylfu og þetta kvöld drap hann besta vin sinn. En sem betur fer var hann farinn frá okkur; við vorum þarna í einhverju herbergi og við vildum ekkert vesen inni hjá okkur. En þetta er eiginlega það eina. Við vorum alltaf tvö og vorum ekkert innan um fólk og vorum aldrei í partíum. Við vorum ekkert velkomin. Ekki velkomin í nein hús.

ÞARNA BJUGGUM VIÐ HVERGI

Í neyslunni okkar Jóa míns var ráðist á okkur einn daginn; tveir strákar með járnrör byrjuðu að berja okkur til skiptis. Þeir fóru svo illa með Jóa að hann hné niður meðvitundarlaus. Ég öskraði og fólkið í kring hringdi á lögregluna. Strákarnir létu sig hverfa og leitað var að þeim, en þeir fundust ekki. Farið var með okkur á Slysó og ég var í lagi en nefið á Jóa var út á hlið og það þurfti að rétta það við. Hann var bólginn í andliti og í „blackout“ í fimm daga á eftir. Ég leiddi hann út um allt, reddaði morfíni alla dagana og sprautaði hann, svo hann eða ég færum ekki í fráhvörf. Þarna bjuggum við hvergi. Eftir fimm daga rankaði hann við sér og spurði mig hvað hefði gerst og sagði að hann myndi ekki eftir seinustu dögum. Ég sagði honum alla söguna og hann varð reiður, en ég gat alltaf róað hann niður. Við þorðum aldrei að kæra. Við vissum alveg hverjir þessir strákar voru.

Við töluðum stundum um að okkur langaði til að fara í meðferð og við reyndum að fara í meðferð en við hlupum alltaf, út af því að við vorum að deyja úr fíkn. Við áttum trúna í neyslu; við fórum oft með bænir og ég bað Jóa stundum um að biðja fyrir mér ef mér leið illa.“

Hún talar um fráhvörfin. „Við vorum fljót að verða veik. Við vorum kannski búin að fá skammtinn okkar og þá var maður orðinn veikur aftur eftir átta til tólf tíma. Þetta byrjaði með hita í maganum og manni varð illt í maganum, það lak úr nefinu á manni og maður byrjaði að hnerra, maður varð hokinn í baki og átti erfitt með að labba. Maður fékk höfuðverk og beinverki og maður varð bara virkilega lasinn þegar maður var í fráhvörfum af morfíni. Og alltaf þegar við vorum að fá, þá varð heimurinn einhvern veginn betri. Við vorum gjörsamlega „hooked“ á morfíni og við gátum ekki hætt.“

ÞÁ VAR MAÐUR KOLRUGLAÐUR OG ÚTÚRDÓPAÐUR

Þögn.

„Það var oft sem við tókum morfínplástur og liðum út af og sofnuðum og ég vissi oft ekki hvort Jói myndi vakna aftur. Ég var alltaf að reyna að vekja hann. Alltaf hrædd um hann og alltaf að reyna að vera vakandi fyrir hann til þess að passa upp á hann. Svo var maður stundum að blanda róandi saman við og þá var maður kolruglaður og útúrdópaður.“

Talandi um Konukot. Hvernig var að vera kona á götunni? „Ég horfði stundum á fólk og mig langaði í það sem það átti: heimili, hund, venjulegt líf, en svo kom alltaf eftir á að það væri ekki fyrir mig. Ég myndi aldrei geta það. Ég ætti aldrei eftir að verða edrú. Mér leið aldrei illa í Konukoti. Þær voru svo góðar við mig. Ég var svo þakklát fyrir þetta úrræði. Mér leið ekkert alltaf vel með það að eiga ekki heimili en ég var rosalega þakklát fyrir Konukot. Maður kom þarna á kvöldin og þurfti að vera kominn út á vissum tíma á morgnana. Það var morgunmatur og matur á kvöldin og við máttum fá okkur eins og við vildum. Þarna voru konur í misjöfnu ástandi og stundum langaði mig ekki til að vera þarna.“

Gugga segist ekkert sjálfstraust hafa verið með á þessum árum. „Ég hafði ekki góða sjálfsmynd. Jói var alltaf að segja við mig hvað ég væri falleg og góð manneskja og ég var alltaf að segja það líka við hann. Ég átti erfiðara með að trúa því þegar það var sagt við mig.“

VIÐ MÁTTUM EKKI KOMA INN Á NEINA BARI

Hún talar líka um fordóma í þeirra garð. „Mér fannst fólk líta svolítið niður á okkur og við vorum óvelkomin alls staðar og mér fannst það ógeðslega leiðinlegt. Við máttum ekki koma inn á neina bari. Og helst ekki í verslanir við Laugaveg. Við vorum samt ekki að ræna þessar búðir. Svo var öðrum hleypt inn á barina sem voru sprautufíklar en þeir vissu ekki af því. Við Jói vorum svo þekkt; komum í viðtal í Kompás.“

Hvaða áhrif hafði þessi höfnun á Guggu? „Mér fannst ég ekki vera mikils virði. Ég fór einhvern tímann að gráta og spurði Jóa hvort við værum virkilega svona ógeðsleg og ömurleg; við værum alls staðar óvelkomin. Hvað höfðum við gert þessu fólki? Ég var svolítið sár.“

Hún upplifði niðurlægingu.

„Mér gat líka verið alveg sama. Við litum ekkert vel út. Við vorum orðin tannlaus og ógeðslega horuð. Mér fannst ég vera orðin alveg utangátta og ekki neins virði. Við vorum orðin grá í framan og ekkert líf í augunum á okkur. Við vorum algerlega niðurbrotin á sál og líkama.“

Hvernig var lífsviljinn á þessum tíma?

„Lítill.“

Á réttan kjöl
Svo breyttist allt.

Þau ákváðu að fara í meðferð. 2011.

„Það var ekki fyrr en þá sem ég fékk von, þegar Jói tolldi inni í meðferð og var á Vogi í örugglega rúmlega 20 daga. Og þá hugsaði ég með mér hvort þetta ætlaði kannski að takast núna. Ég mátti fara inn þegar hann færi upp á Staðarfell; þá mátti ég koma inn sama morgun og ég beið bara. Ég taldi dagana þangað til ég fengi að komast inn á Vog. Ég átti ekki fyrir töflum deginum áður, en ég fór inn og Jói setti í gang söfnun inni á Vogi og það safnaðist 19.000 kall fyrir mig. Þetta má ekkert inni á Vogi og hjúkrunarfræðingur spurði hver hefði staðið fyrir þessu og þá sögðu allir „við öll“. Þá gat hún ekkert sagt og ég fékk veskið hans Jóa með peningunum og gat keypt mér og svo mætti ég daginn eftir, bara veik. Eða slöpp.“

ÉG VAR Í KVENNAMEÐFERÐ OG JÓI VAR Í EINHVERRI KARLAMEÐFERÐ

Gugga segir að það hafi svo fæðst von inni á Vogi.

„Ég fór að opna eyrun á mér, ég fór að hlusta á allt sem var sagt og ég tók þátt í öllu sem mér var sagt að gera. Ég fór á alla AA-fundi og var bara ógeðslega dugleg á Vogi og Vík. Eftir að ég var búin á Vík flutti ég á áfangaheimili hjá Samhjálp og Sporinu og Jói flutti á annað áfangaheimili. Ég var í kvennameðferð og Jói var í einhverri karlameðferð og svo vorum við í ráðgjafarviðtölum hjá Samhjálp og við vorum á morgunfundum á Sporinu hjá Samhjálp og vorum rosalega dugleg á AA-fundum. Fyrstu fimm árin vorum við bara alltaf á fundum og tókum strætó í allt þegar við áttum ekki bíl. Þá fæddist þessi von að ég gæti kannski orðið edrú og svo fór ég alltaf að trúa því meira og meira.“

Hún talar um fyrstu tvö árin eftir meðferðina á Vogi. „Ég var að læra á nýjar tilfinningar og tala rétt. Maður hafði náttúrlega ekki verið innan um neitt nema neyslu og neyslutal.“

maí var Gugga búin að vera edrú í 11 ár. „Við Jói vorum húsverðir hjá Samhjálp í Stangarhyl og þrifum líka húsið. Fengum að vera í íbúð sem var í sama húsi og Samhjálp, á bak við húsið, og vorum líka í hjálparstarfi á samkomum. Við vorum hjá þeim frá 2012-2016. Þá seldu þeir húsið og við fluttum á Arnarholt á Kjalarnesi.“

GLERSÝN



Gluggaþvottur & þrif eru okkar fag

Fáðu frítt tilboð í þitt verk
www.glersyn.is

Sorgin
Jói fékk krabbamein.

„Hann var með skorpulifur og lifði með hana í níu ár, en fékk svo 9,6 sentímetra æxli í lifrina. Og óskurðtækt og ekkert hægt að gera. Hann var bara settur á líknandi meðferð og hann lifði bara í fimm mánuði. Hann dó heima. Nokkrum dögum áður tókum við utan um hvort annað og sögðumst elska hvort annað. Það var það síðasta sem hann sagði við mig."

Gugga lýsir dauðastríði Jóa síðustu dagana í lífi hans.

„Það var alveg eins og hann þekkti mig ekki lengur, en hann vissi samt örugglega að hann var heima," segir hún svo. „Ég vil trúa því að hann hafi vitað hver ég var."

Svo kom að jarðarförinni.

„Ég missti mig þegar ég kom inn í kirkjuna og sá kistuna. Þá brotnaði ég alveg saman og grét. Ég fór held ég í lost. Ég missti ástina í lífi mínu og uppáhaldsmanneskjuna mína og besta vin minn. Við vorum svo góð við hvort annað og rifumst ekkert. Við vorum alltaf að segja eitthvað fallegt við hvort annað og ég var svo elskuð og hann var líka svo elskaður.

VIÐ VORUM ÁSTFANGIN Á HVERJUM DEGI

Ég og Jói minn áttum fallegustu ást í heimi. Við vorum ástfanginn á hverjum degi og vorum dugleg að segja fallegt við hvort annað. Ég var alltaf að segja honum hvað ég elskaði hann heitt og hvað ég væri þakklát fyrir hann. Okkur fannst líka gaman að fíflast saman og hlæja mikið. Við vorum á AA-fundum saman og í þjónustu og líka í kirkjunni og á samkomum hjá Samhjálp. Við elskuðum að fara út með Enok, hundinn okkar, og hugsa um kisurnar okkar. Nú sé ég um það ein og það gengur vel. Ég hugsa svo vel um þau og elska þau svo mikið. Þau elska mig á móti og leyfa mér að finna það á hverjum degi. Ég á eftir að elska Jóa minn alla tíð og ég sakna hans á hverjum degi. Ég ylja mér við góðar minningar og þær eru margar Ég er svo þakklát í hjarta mínu í dag og alla daga."

ÉG ER MIKLU GLAÐARI EN ÉG VAR SETT Á ÞUNGLYNDISLYF

Sorgin. Gugga talar um sorgina.

„Ég var í 20 mánuði lokuð hérna inni. Ég átti erfitt með að fara í sturtu; þrífa mig og elda mat. Ég bara fór með dýrin út og gaf þeim að borða. Jú, ég þurfti náttúrlega að fara í búðina og ég fór stundum út að borða með stelpunum. En ég var með ofboðslega mikinn kvíða og rosalega mikið þunglyndi og ég hugsaði um Jóa allan daginn. Ég var svona langt niðri í 20 mánuði og þá fór ég að léttast og er ekki svona sorgmædd í dag. Ég er miklu glaðari, en ég var sett á þunglyndislyf. Ég segi ekki að ég sé kvíðalaus og þunglyndið er ekkert alveg farið. En ég fékk áhuga á íbúðinni sem er alltaf hrein og fín og það er alltaf vel þurrkað af öllu og gólfið er hreint og dýrin fá vel að borða. Ég hitti vinkonurnar og ég er byrjuð aftur á AA-fundum. Ég fór ekki á fundi í sjö mánuði eftir að Jói dó. Ég var svo ofboðslega sorgmædd. Þetta er allt öðruvísi sorg en sú sorg sem ég upplifði þegar ég var í neyslu. Þessi er miklu dýpri og heilbrigðari."

Hún saknar Jóa. Hún saknar raddar hans. Hlátursins. „Hann var ofsalega mikill karakter, hann Jói minn. Hann var stór karakter og lífið er pínu litlausara eftir að hann fór. Ég var ofsalega einmana þegar hann fór. Mér fannst ég missa helminginn af mér og hluta af hjartanu. Mér fannst hjartað í mér deyja þegar hann dó og það var ekkert líf í augunum á mér."

Í dag er Gugga öryrki.
Segist vera með stíflaðan ristil.

Hún hefur gaman af ljóðum. Hefur skrifað ljóð þótt hún hafi ekki skrifað lengi. „Ég á samt nokkur og uppáhaldsljóðið mitt heitir „Upp úr glötunargröfinni". Ég á það í ramma uppi á vegg. Ég skrifaði það á meðferðarstöðinni Vík. Ég bið til Drottins Jesú á hverjum degi og legg líf mitt í hans hendur. Fer með fyrstu þrjú sporin á morgnana og bið um að fá að vera edrú í dag, þakklát, glöð, hamingjusöm og frjáls. Bið fyrir vinum mínum og fjölskyldu og fyrir fallegu dýrunum mínum. Svo fer ég út í daginn."

Eitt dýrið hennar drapst í vor.
Á þjóðarhátíðardegi Norðmanna.

„Ég missti kisuna mína. Hún fékk blóðtappa og lamaðist í afturfótum. Ég tók eftir því 16. maí að hún gat ekki labbað og var að reyna að skríða. Henni hrakaði svo fljótt og ég tók hana upp í rúm til mín og reyndi að láta fara eins vel um hana og ég gat. Hún hét Sefanía og ég ein mátti halda á henni og hún svaf alltaf ofan á mér. Hún dó aðfaranótt 17. maí klukkan 2.15. Hennar er sárt saknað á hverjum degi og ég mun aldrei gleyma henni. Ég á eftir tvær kisur og hund til að hugsa um og elska."



Gugga er þakklát fyrir ýmislegt í dag. „Ég er svo þakklát fyrir bestu vinkonur mínar sem Guð gaf mér og fyrir Stellu, systur mína, og Aldísi, frænku mína. Og svo eignaðist ég pabba hér á Kjalarnesi.

Ég er í sambandi við son minn í dag og ég elska hann mest. Hann var 16 ára þegar hann vildi tala við mig. Þá var ég búin að vera edrú í fimm ár. Ég er líka í sambandi við barnsföður minn og ber mikla virðingu fyrir honum og þykir svo vænt um hann og pabba hans og mömmu. Þau hafa hugsað svo vel um son minn. Ég er þeim ævinlega þakklát og þykir innilega vænt um þau. Þau hafa alltaf verið mér góð."

OG Í DAG ER ÉG OFBOÐSLEGA ÞAKKLÁTUR ALKÓHÓLISTI

Hvað hefur Gugga lært af þessu öllu?

„Fyrst og fremst að ég er alkóhólisti og svo þakklát fyrir að hafa orðið edrú. Og sjálfsmynd mín hefur batnað, ég lít ekki lengur niður á mig eins og ég gerði og hef lært svolítið að meta sjálfa mig og tala fallega til mín. Ég hef lært að ég er ekki vond manneskja. Ég er bara mjög góð manneskja og góð við vini mína og dýrin mín og allt sem er í kringum mig. Bara við fólk. Og í dag er ég ofboðslega þakklátur alkóhólisti. Ég hef lært að vera þakklát. Ég er svolítið að finna gleðina núna og vera sátt í eigin skinni. Ég á ofboðslega fallegt heimili og er þakklát fyrir fundina mína og að hafa komist lífs af úr þessu og að ég hafi ekki dáið í neyslu. Ég er miklu sjálfsöruggari. Ég er þakklát fyrir að hafa fengið að kynnast Jóa og eiga 16 ár með honum og níu ár edrú með honum. Ég elska söguna mína í dag og allt sem ég hef gengið í gegnum. Ég ber virðingu fyrir sögunni minni og ég er stolt þegar ég segi frá henni. Ég hef líka kennt að fyrirgefa."

Hver eru skilaboð Guggu til þeirra sem eru að prófa? Prófa að drekka. Dópa.

„Helst vildi ég að þessir krakkar segðu „nei"."



Helgarpistillinn
Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Er sannleikurinn sagna bestur?

Ég var ekki gömul þegar mér var kennt að sannleikurinn væri ávallt sagna bestur. Mér var kennt að sama hvað ég hefði gert af mér, þá væri alltaf best að segja satt um það. Það væri mun verra að hylma yfir og ætla sér að komast hjá afleiðingunum. Sannleikurinn kæmi nefnilega alltaf í ljós. Það væri auðveldara að viðurkenna mistök, biðjast afsökunar og vonandi læra af hliðarsporinu, en að ljúga um atvikið og lenda síðar í því að þurfa að falast eftir fyrirgefningu á bæði misferlinu og lygunum.

Seinna á lífsleiðinni fór ég að verða vör við ákveðna sveigju á þessu lífsgildi. Ég fór að heyra að ef til vill væri sannleikurinn ekki sagna bestur, það væri kannski matsatriði; hvítar lygar væru jú stundum í lagi. Gott og vel, kannski eru hvítar lygar stundum í lagi, þegar sannleikurinn þjónar engum öðrum tilgangi en að pirra, eða í versta falli særa mótherjann.

Dæmi: Þú spyrð mig hvort mér þyki nýja klippingin þín ljót, eða hvað mér finnist um nýju, rándýru úlpuna þína, sem er í lit sem mér finnst ógeðslegur og sniði sem ég hata af krafti. Kannski er best að fara með litla, hvíta lygi í þessum tilfellum. Ég er samt meðvituð um að smekkur manna er sannarlega misjafn og þótt eitthvað kalli hreint ekki á mig, get ég kunnað að meta ólíkan stíl annarrar manneskju. Það er skemmtilegt hvað við erum öll ólík.

Ég er samt ekki sannfærð hvað varðar þessa tilteknu hvítu lygi. Ég er hreint ekki viss um að mér tækist að segja fullkomlega ósatt, án þess að ætla að fullyrða neitt. Málið er, að lygar eru ekki mín sterka hlið. Oftast, þegar ég er spurð, segi ég nákvæmlega það sem mér finnst. Það bara hreinlega sleppur út úr mér, eins og orða-æla (líkt og gerði garðinn frægan í einni stórbrotnustu klassík þessarar aldar; Mean Girls). Sumir verða vissulega pínulítið argir, stundum, en þeir eru þó í minnihluta. Flestir kunna að meta hreinskilnina og gera sér grein fyrir þeirri staðreynd að það voru jú þeir sem spurðu. Ekki spyrja ef þú vilt ekki vita.

Svo á ég nokkra vini sem vita alveg að ég segi það einfaldlega, þyki mér einhver hlutur eða flík jaðra við að vera glæpur gegn mannkyninu, nú eða ef mér finnst hegðun þeirra ekki hafa verið þeim til framdráttar. Málið er samt að ég segi það einungis ef ég er spurð. Og orða það svona helst til snyrtilega. Ég er nefnilega ekki bara hreinskilin, heldur líka frekar kurteis, vil ég meina. Ætli það bjargi mér ekki.

Sumir segja að ég sé klassískur sporðdreki með ofvirkan brodd þegar sá gállinn er á mér. Látum það liggja milli hluta.

Það sem ég nefni hér að framan er samt ekki sá sannleikur sem skiptir mestu máli. Það sem skiptir mestu eru sannindi um það þegar þú hefur gert eitthvað á annars hlut, eða þegar þú veist af atburðum eða upplýsingum sem koma illa við einhvern annan, hvort sem einhver er þá að svíkja viðkomandi eða segja ósatt með öðrum hætti. Þarna vilja sumir nefnilega meina að hvítar lygar séu gjaldgengar. Að sannleikurinn sé ekki alltaf sagna bestur. Það sem þau vita ekki, skaðar þau ekki. Rétt?

Ég ætla að ganga svo langt að segja nei; ekki rétt. Leyfið mér að útskýra.

Ég er þeirrar skoðunar að allir eigi rétt á sannleikanum, sama hversu sár hann kann að vera. Ég sé hlutina þannig, að með því að halda sannleikanum frá einhverjum til þess að hlífa þeim, séum við í raun að taka af þeim valið. Valið til þess að velja. Og að velja er vald.

Með því að segja fólki ekki sannleika sem tengist þeim, lífi þeirra og gildum erum við að taka af þeim vald yfir eigin lífi. Ég held að ég sé ekki að teygja mig of langt þegar ég segi að ég telji alla vilja hafa ákvörðunarvald yfir eigin lífi. Fyrir utan þetta er það síðan hvort eð er yfirleitt ódýrt yfirvarp að verið sé að hlífa viðkomandi. Staðreyndin er sú að með því að segja ekki sannleikann erum við yfirleitt að hlífa okkur sjálfum meira en nokkrum öðrum. Það er eigingjarn. Sjálfhverft.

Hér er ég hreint ekki að segja að ég hafi aldrei sagt ósatt eða leynt einhverju. Sannarlega ekki. Það hins vegar endist almennt ekki lengi. Ég er með ofvirka samvisku sem étur mig að innan og spilar á allar taugar þar til ég breytist í sannleiksspúandi, rjúkandi rústar-dreka. Auk þess kem ég einhvern veginn alltaf að þessum rétti fólks, sem mig langar ekki til að taka af neinum. Í ofanálag veit ég sem er, að lygar hafa tilhneigingu til að vinda upp á sig þar til orðið er úr skrímsli sem við ráðum ekkert við.

Ég er þeirrar skoðunar að þegar þú gerir einhverjum óleik, gerir eitthvað á þeirra hlut, ferð á bak við viðkomandi eða ferð á annan hátt yfir mörk og treður á gildum hans, beri þér að segja viðkomandi frá því. Þá hefur sá hinn sami vitneskjuna og valdið til þess að taka ákvörðun út frá hinum nýju upplýsingum. Finnst honum þetta í lagi? Finnst viðkomandi brotið á sér? Getur hann fyrirgefið eða fer þetta of langt yfir mörk hans? Kann hann einfaldlega að meta hreinskilnina og sambandið, hvers eðlis sem það er, verður betra í kjölfarið?

Vitneskja er vald. Að halda eftir sannleikanum er að taka valdið af annarri manneskju.

Og sannleikurinn kemur alltaf í ljós, með einum eða öðrum hætti. Ég veit ekki með ykkur – *en ég vil vita.*



Slétt og fellt!

Ég er byrjuð að láta lama vöðvana í andlitinu og kem líklega til með að halda því áfram. Þetta kann að hljóma mjög undarlega, en það sem ég á við er það að ég er byrjuð að nota botox. Já, þvílík snilld. Ég vissi lengi vel ekki muninn á botoxi og fylliefni, hverju er sprautað í varir? Hverju er sprautað í línurnar sem eru byrjaðar að myndast í kringum augun og munninn? Þrátt fyrir að hafa verði ansi fáfróð um efnin sjálf, er ég afar hlynnt fegrunaraðgerðum og lýtalækningum. Ég tel það hið besta mál að fólk, bæði konur og karlar, geti leitað til lækna og látið laga það sem ÞEIM SJÁLFUM líkar ekki við sig. Ég skil svo sem hin rökin líka, sem eru þau að maður eigi að elska sig, og allt við sig, sama hvað. Eflaust, eftir nokkurn tíma, get ég lært að elska hrukkur og fíngerð ör í andlitinu á mér. Sá tími sem færi í að sannfæra mig um að þetta væri hið besta mál er hins vegar dýrmætur. Ég kýs því að eyða honum í annað, skella mér í botox og fylliefni ef þess þarf, svona af og til. Þannig get ég eytt dýrmætum tíma mínum í allt mögulegt annað en að sannfæra mig um að mér finnist línurnar mínar ásættanlegar.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er.




Sjómenn eru sómi bjóðarinnar.
Innilega til hamingju með daginn ykkar!
HAMPIÐJAN
– veiðarfæri eru okkar fag
ESKJA
ÍSTEX®
ÍSLENSKUR TEXTÍLIÐNAÐUR HF.
NÓI SÍRÍUS
SINCE 1933
BRIM
FOOD CELLAR
MATAR KJALLARINN
VÍS
Kjörís
VERMI
VERKFÆRA SALAN



Sakamálið
Kolbeinn Þorsteinsson

Morðæði Mamorus

– Stakk sjö ung börn til bana
– Krafðist tafarlausrar aftöku



Japaninn Mamoru Takuma virðist hafa verið vafasamur í meira lagi. Mamoru fæddist árið 1963 og endaði ævi sína í snörunni eftir að hafa verið dæmdur fyrir fjöldamorð sem hann framdi árið 2001.

Af bernsku Mamorus segir fátt. Hann lauk ekki námi í menntaskóla og faðir hans vildi ekkert af honum vita. Hann gekk í japanska flugherinn, en dvöl hans þar varð stutt því hann var rekinn úr honum með skít og skömm eftir að hafa orðið uppvís að því að eiga í kynferðislegu sambandi við ólögráða einstakling.
Árið 1984 bjó Mamoru hjá móður sinni á laun. Faðir Mamorus og móðir voru þá skilin og varð faðir hans reiður mjög þegar hann frétti að fyrrverandi eiginkona hans skyti skjólshúsi yfir ónytjunginn. Svo reiður varð faðir Mamorus að hann tók aftur saman við eiginkonuna fyrrverandi og skaut þannig loku fyrir að sonur hans gæti búið hjá henni.

Nauðgun og dómur

Í nóvember 1984 var Mamoru handtekinn fyrir að hafa nauðgað konu og fékk þriggja ára dóm í kjölfarið. Eftir að hann losnaði úr fangelsi vann Mamoru hin ýmsu störf og virtist sem aldrei væri lognmolla í kringum hann. En hann fann sér þó konu, kvæntist og skildi síðar.
Einhvern tímann að afplánun lokinni flutti Mamoru til Ikeda, borgar í Osaka-héraði. Þar fékk hann vinnu við akstur rúta og ruslabíla. Að sögn vinnufélaga var Mamoru þögull og lítt eftirtektarverður maður, einfari sem vildi engin samskipti eiga við viðskiptavini. Mamoru vildi vinna einn.

Brottrekstur og líkamsárás

Tilveran virtist vera tíðindalítil hjá Mamoru næstu árin, en á því varð breyting árið 1998. Þá réðst hann á einn farþega rútufyrirtækisins sem vann hjá. Um var að ræða konu sem notaði ilmvatn sem honum líkaði ekki við lyktina af. Hann lét hendur skipta og uppskar brottrekstur fyrir vikið.
Hann fékk nýtt starf í Itami-grunnskólanum, í sex kílómetra fjarlægð frá Ikeda, þar sem hann var ráðinn sem húsvörður.
Í október sama ár var Mamoru handtekinn vegna gruns um að hann hefði ráðist á fyrrverandi eiginkonu sína. Það hafði þó enga eftirmála.

Greindur með geðklofa

Þann 3. mars, 1999, átti Mamoru slæman dag. Hann leysti upp sitt eigið svefnlyf, temazepam, upp og blandaði því í te sem kennarar neyttu í kennarastofunni. Fjórir kennarar enduðu á sjúkrahúsi en Mamoru var handtekinn.
Hann var sendur á geðdeild og var þar greindur með geðklofa, en þó ekki alvarlegri en svo að eftir mánuð taldist hann vera fær um að sjá um sig sjálfur og fékk að fara heim.
Í nóvember sama ár var hann handtekinn, grunaður um að hafa brotist inn í hús þar sem hann átti ekkert erindi. Mamoru slapp með skrekkinn og var ekki ákærður.

Ítrekað í slæmum málum

Mamoru fékk starf sem leigubílstjóri í september árið 2000, en það varð frekar endasleppt því hann fékk reisupassann









Mamoru Takuma
Glímdi við ýmis geðræn vandamál

um miðjan október. Þá hafði hann lent í handalögmálum við vikapilt á hóteli sem uppskar brotið nef.
Húsnæðismál Mamorus voru einnig í ólestri. Ítrekað var honum sparkað úr leiguhúsnæði fyrir hinar ýmsu sakir, meðal annars að henda sorpinu út af svölum einnar íbúðar sem hann bjó í.
Í maí 2001 var Mamoru enn og aftur lagður inn á geðdeild, en hann lét sig hverfa þaðan daginn eftir og sást þar ekki meir.

Allt fór til fjandans

Þann 8. júní, 2001, átti Mamoru að mæta í dómsal vegna líkamsárásarinnar á vikapiltinn, sem minnst var á áðan. Mamoru var þó ekki á þeim buxunum, en mætti á sinn fyrrverandi vinnustað, grunnskólann í Ikeda.
Þar rann á hann morðæði og sjö börn, á aldrinum 6-8 ára, lágu í valnum. Morðin tóku aðeins nokkrar mínútur því starfsfólk skólans náði fljótlega að yfirbuga hann. Hann virtist ringlaður mjög þegar hann var handtekinn og endurtók í sífellu „Ég fór í grunnskólann“ og bætti síðan við: „Ég fór á lestarstöðina og stakk 100 manns með hnífnum. Ég fór ekki í grunnskólann.“
Einnig kom upp úr kafinu að Mamoru hataði forréttindakrakkana í grunnskólanum sem hann hafði unnið í.
„Ég er búinn að fá ógeð á öllu,“ sagði hann, „ég hef reynt að fyrirfara mér nokkrum sinnum, en ekki getað það. Dæmið mig til dauða.“

Áhöld um andlegt ástand

Í fyrstu var skuldinni skellt á geðveiki, en síðan varð niðurstaðan sú að hann þjáðist af ofsóknaræði, persónuleikaröskun og að hann væri andfélagslega sinnaður.
Mamoru sagðist hafa tekið tífaldan skammt af geðlyfjum sínum, en sú fullyrðing var hrakin því engar leifar slíkra lyfja fundust við sýnatöku. Til að bæta gráu ofan á svart þá fullyrti geðlæknir hans að hann þjáðist ekki af geðklofa.

Hengdur með hraði

Undir lok ágúst, árið 2003, var Mamoru Takuma sakfelldur fyrir morðin og varð honum að ósk sinni, því hann fékk dauðadóm. Mamoru var ekki til friðs í réttarsalnum og jós svívirðingum yfir ættingja fórnarlambanna og harðneitaði að biðjast afsökunar á gjörðum sínum.
Fyrir vikið þurfti að fjarlægja hann í réttarsalnum áður en dómur var upp kveðinn. Hann náði, áður en honum var fylgt úr salnum, að krefjast þess að dómnum yrði fullnægt hið snarasta. „Ég hefði betur notað bensín, þá hefði ég getað drepið fleiri en ég gerði,“ sagði hann.
Mamoru varð að ósk sinni því yfirvöld höfðu til þess að gera hraðar hendur og Mamoru Takuma var hengdur 14. september árið 2004.





Björn landslagsarkitekt:

„Garðurinn er meira eins og framlenging af heimilinu“

„Garðarnir eru sífellt að verða meira eins og íbúð, þannig að þá daga þegar veður er gott, getur fólk búið utandyra jafnt sem innan,“ segir Björn Jóhannsson, landslagsarkitekt hjá arkitektastofunni Urban Beat.

„Það eru til dæmis komin smáhýsi í garða þar sem geta verið gufubað, lítið eldhús eða jafnvel útiskrifstofa. Svo eru það þessi spa-svæði sem verða æ skemmtilegri. Þar geta verið heitur pottur, kaldur pottur, sturta og gufubað. Svo höfum við verið að vinna með útieldhús sem er í raun grillsvæði undir þaki og fer það eftir því hvað húsráðendur eru öflugir við eldamennskuna, hvort þar sé gasgrill, kolagrill eða jafnvel pítsuofn og vín- og bjórkælar.

Sumir vilja hellur og geta þá eldað graut úti í garði. Breytingin á hugtakinu garður á síðustu árum hefur því farið frá því að vera skógur í borg eða lystigarður, í það að vera framlenging á íbúðinni þar sem hægt er að bralla svipaða hluti utandyra og innan.“

Björn leggur áherslu á að þeir sem hafa hug á garðhönnun gefi sér tíma í skipulagningu verkefnisins.

„Þegar það liggur fyrir að það eigi að





gera eitthvað verulega flott í garðinum þá ætti að hafa samband við fagmann með góðum fyrirvara. Hægt er að panta hönnun hjá landslagsarkitekt að hausti þannig að þegar vorið kemur þá eru teikningar, verktaki og það sem þarf að panta í garðinn allt saman klárt."

Björn segir að það verði æ algengara að sett séu þök yfir svæði auk þess sem margir kjósa pergólu - mannvirki reist úr staurum og láréttum sperrum - og má segja að hún sé eins konar opið þak - og markísur og þá sérstaklega markísur og hitara, en fólk getur þá frekar setið úti í garði á vorin og haustin án þess að kuldinn bíti. „Þetta þýðir að kvöldin fara að verða meira spennandi tími til útiveru."

Björn segist varla hanna garð í dag án þess að koma þar að lýsingarhönnun. „Um leið og lýsingin er komin, þá breytast þessi svæði í undraveröld; ég tala nú ekki um ef maður er að nota stýringar þar sem hægt er að dempa og auka ljósið og breyta um lit."

Auðveldara að rækta ávaxtatré

Þegar kemur að plöntuvali segist Björn mestmegnis velja runna og lágvaxin tré. „Ég er með nokkurn veginn sama lista og ég notaði fyrir 20 árum. Þetta eru plöntur sem ég veit að þrífast hér á landi





og þola þá að vera í þessum görðum, en sums staðar þarf maður að spá í vindinn; hvort það sé mikil norðanátt eða hvort það komi salt inn á lóðina út af sjávarroki. Aðalmálið með gróðurinn er þó, að það sé eitthvað sígrænt í honum og eitthvað skemmtilegt sem blómstrar snemma ásamt öðru sem blómstrar yfir sumarmánuðina. Það má heldur ekki gleyma að spá í haustliti, en við eigum gríðarlegt úrval af þannig plöntum."

Björn segir að það sé orðið auðveldara en áður að rækta ávaxtatré og nefnir í því sambandi kirsuberjatré og eplatré, þótt það þurfi að passa upp á að gróðursetja trén á skjólsælum stað.

„Svo hef ég verið að vinna með það sem ég kalla berjaskóg. Það er svæði þar sem berjarunnum er plantað nokkuð þétt. Þar nota ég harðgerð rifs, sól- og stikilsber og runna með bláum berjum sem kallast hunangsviður. Til að lágmarka viðhald nota ég gjarnan runna sem hylja beðin vel og virka þá sem eins konar arfavörn. Þar má nefna hélurifs, kirtilrifs, skriðmispil og jafnvel bergfléttu þar sem aðstæður leyfa."

Björn segir að ef útieldhús er í garðinum sé sniðugt að rækta kryddjurtir í 90-110 cm hæð. „Þetta kalla ég kryddjurtabarinn. Þá er hægt að rölta yfir og klippa smá steinselju eða dill til að skutla með í salatið eða á steikina."

Að lokum vill Björn undirstrika að framkvæmdir séu vel skipulagðar. „Þar leikur teikning höfuðhlutverkið, en hún er góð framkvæmdaáætlun sem kemur í veg fyrir tvíverknað og annan vandræðagang."





Margverðlaunaðar þýskar innréttingar





Verið velkomin í sýningarsalinn að Suðurlandsbraut 26

INNlifun

Suðurlandsbraut 26 Sími 587 2700

Opið 11-18 virka daga

innlifun.is



Garðurinn
Svava Jónsdóttir



Breytt veðurfar og þétting byggðar
– Fjölbreytt verkefni skrúðgarðyrkjumeistara

„Við lifum á tímum þar sem lögð er mikil áhersla á umhverfið og að vinna hlutina á sem umhverfisvænastan hátt og það er mikil áskorun hjá okkur skrúðgarðyrkjumeisturum," segir Guðmundur Atli Pálmason sem rekur fyrirtækið GAP sf. ásamt eiginkonu sinni, Þórveigu Benediktsdóttur.

„Önnur áskorun tengist breytingum í veðurfari sem veldur til dæmis því að töluvert meiri úrkoma fellur í einu en þekkst hefur áður og því þarf að losna við yfirborðsvatn á einhvern hátt og það þarf að koma því inn í hönnun garða. Ég held að framtíðin í þessu sé mjög björt fyrir okkur skrúðgarðyrkjumeistarana, því að fólk er alltaf að verða meðvitaðra um umhverfi sitt og hvernig það vill að líti út í kringum sig."

Guðmundur Atli segir að fyrirtækið starfi mikið fyrir sveitarfélög og að markmiðið sé að vinna vandaða vinnu sem skilar sér til lengri tíma.

„Það eru áskoranir í tengslum við þéttingu byggðar. Það eru færri og minni opin svæði og þá skiptir máli að þau séu vel gerð og að gróðurinn sé miðaður við þær skuggamyndanir sem hafa orðið." Fyrirtækið vinnur einnig á einstaklingsmarkaði, en þó minna en áður.

„Fyrirtæki okkar er með tæki sem þarf til að vinna garðinn frá a til ö. Við komum







að verkefnum á mismunandi stigi. Við sjáum til dæmis um jarðvegsskipti, hellulögn, hleðslur, gróður og gras. Í sumum tilfellum komum við að hönnun garða þegar um léttari hönnun er að ræða og þar sem ekki er verið að leysa mjög flókin viðfangsefni. Fyrirtæki mitt kemur yfirleitt mjög snemma inn í ferlið. Ég veiti einnig oft faglega ráðgjöf um gróður og úrbætur garða."

Viðhald og notkun

Guðmundur Atli segir að áður en framkvæmdir við garð hefjist sé nauðsynlegt að hugsa til þess hversu auðveldur hann á að vera í viðhaldi. „Þetta er eitt af þeim atriðum sem mikilvægt er að gera ráð fyrir í upphafi sem og aðgengi í garðinum og notagildi hans. Erum við að tala um að nýta hann mikið eða lítið? Vill fólk til dæmis geta haldið veislur í garðinum eða er hann hugsaður sem bara vin fyrir heimilisfólk? Þetta eru allt þættir sem þarf að hugsa um. Ef fólk er ekki að hugsa um einfalda útfærslu þá myndi ég í öllum tilfellum mæla með því að fólk leitaði til garðhönnuða eða landslagsarkitekta til þess að fá örugglega það sem það vill fá. Svo er mikilvægt að leggja áherslu á að allt sé vel unnið; að undirbúningsvinnan sé góð og að jarðvegsskipti séu góð til þess að garðurinn standi sem lengst."



Þegar búið er að ákveða hvernig garðurinn á að vera fær fólk tilboð varðandi hvern verkþátt fyrir sig. „Það er misjafnt hvort framkvæmdir séu gerðar af fleiri en einum aðila eða hvort sami aðili sjá um allt frá a til ö, svo sem jarðvegsskipti, smíðavinnu, hellulögn og gróðursetningu. Það er mismunandi hvort menn séu með þetta allt á sinni könnu eða ekki; það fer eftir fyrirtækjunum."

Guðmundur Atli nefndi að í sumum tilfellum hanni skrúðgarðyrkjumeistarar garða. „Þarna komum við einmitt inn á hver notkun garðsins eigi að vera. Þarf til dæmis að byggja skjól og hvernig er það gert, er það gert með timburveggjum eða gróðri? Þetta fer svolítið eftir því hvernig á að nota garðinn. Á að halda útsýni eða ekki? Hvað á að setja mikið viðhald í garðinn? Hvað treystir fólk sér til að setja mikinn tíma í garðinn eða ætlar það að kaupa þá þjónustu? Svæðin eru svo svolítið byggð út frá þessum þáttum. Það er auðvitað mikilvægt að byggja svæði innan garðsins sem er aðalnotkunarsvæðið, hvort sem þar á að vera heitur pottur eða pallur til að grilla á. Þetta eru fyrstu þættirnir sem þarf að huga að. Og ef fólk er að hugsa um alla þessa þætti, þá ráðlegg ég því að leita til landslagsarkitekta."

Hvað gróður varðar segir Guðmundur Atli að mikilvægt sé að hann sé hugsaður til lengri tíma. „Ég til dæmis hef alltaf lagt áherslu á að gróðursetja bæði plöntur sem eru ungar og svo einnig sterkari og stærri plöntur til að fólk fái strax þá lyftingu sem það vill í gróðrinum."



LOSTI



LOSTI.IS BORGARTÚN 3, 105 RVK.



Linda María Ásgeirsdóttir er uppalin í Hrísey en tók á unglingsaldri sitt „Rumschpringe" og upplifði borgarlífið og útlandið áður en hún svo hélt heim í Hrísey aftur til að vera.

Í dag rekur Linda hið rómaða veitingahús Verbúðin 66 í Hrísey ásamt því að vinna að ferða- og félagsmálum. Margt frumlegt er að finna á seðli Verbúðarinnar sem sjá má á www.verbudin66.is, til að mynda notar hún hvönn og fleira af eynni í sína matarnýsköpun.

Þorskhnakki að hætti Verbúðarinnar



Hráefni og aðferð

Þetta eru þorskhnakkar frá Hrísey Seafood, kryddaðir með hvönn frá Hrísiðn, salti og pipar og smá kubbur af SMJÖRI settur ofan á. Sett í 200 gráðu heitan ofn í 8-12 mín., fer eftir þykkt hnakkans.

Með þessu er borið fram gott salat með Verbúðardressingu sem er algjör leyni-uppskrift og er ekki einu sinni seld ... en þið getið notað engiferdressingu og forsoðnar kartöflur sem eru steiktar í ofni með mikilli hvítlauksolíu, salti og pipar, síðast og ekki síst er slurkur af góðri hvítlaukssósu. Það gerist eitthvað stórkostlegt þegar hvönnin og þorskurinn koma saman.

SMS sent á þingmann kallar

Olga Björk Þórðardóttir er fjölmiðlakona og fræðari sem er ávallt með ótal járn í eldinum. Olga hefur lengi vakið athygli fyrir jákvæðni og kraft sinn, en ekki er það átakalaust því hún er nýstigin heil og brosandi út úr áfallameðferð.

Mannlífi lék forvitni á að vita meira um dugnaðarforkinn.



enn fram roða í kinnum

Fjölskylduhagir?
Sjálfstæð tveggja dætra móðir á besta aldri.

Menntun/atvinna?
Íslenskufræðingur með meistarapróf í blaða- og fréttamennsku. Ritstjóri vefsíðunnar sumarhusid.is (sem fer í loftið fljótlega), afleysingablaðamaður víða og stundakennari í Öldutúnsskóla.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Fréttir, fréttaskýringar, Friends og heimildamyndir um sakamál. Hef lítinn tíma í hámhorf á þáttaraðir.

Leikari?
Tom Hanks (sem ég á þá ósk heitasta um að rekast á áður en ég dey (eða hann)).

Rithöfundur?
Kristján Árnason, Guðrún Kvaran og Höskuldur Þráinsson, höfundar Íslenskrar tungu.

Bók eða bíó?
Bíó eða Netflix allan daginn. Er með ADHD og á mjög erfitt með að sitja kyrr með bók. Er hrifnari af viðtölum við alls konar fólk og hlusta mikið á hlaðvörp, aðallega íslensk, á meðan ég þríf heimilið eða fer í göngutúra.

Besti matur?
Ítalskur matur. Elda oft slíkan og set þá ítalska tónlist á, á meðan, legg fallega á borð, kveiki á kertum og ímynda mér að ég sé á Ítalíu. Hef reyndar ekki komið þangað ennþá, en ég er með mjög öflugt ímyndunarafl!

Kók eða pepsí?
Kók zeró og Pepsí max. Gæti ekki verið meira sama, finn ekki mun á þessum kóladrykkjum.

Fallegasti staðurinn?
Á Íslandi er það Kirkjubæjarklaustur, Borgarfjörður og uppland Hafnarfjarðar. Útlenski staðurinn er El Guadalest á Spáni. Þar eru einhverjir svakalegir heilandi og heillandi töfrar í gangi. Hef aldrei upplifað annað eins.

Hvað er skemmtilegt?
Fyndið fólk, að taka myndir, krúttleg reels/myndbönd (er ekki á Tik Tok, dætur mínar vilja það ekki!) með samskiptum manna og annarra dýra, Twitter, góðar ráðstefnur, nærandi samskipti eða jafnvel þagnir með góðu fólki, alls kyns tónlist, falleg skilaboð og óstöðvandi hlátursköst (helst við aðstæður á óviðeigandi gráu svæði).

Hvað er leiðinlegt?
Baktal, hroki, yfirlæti, tuð, narsisismi og skortur á samkennd.

Hvaða flokkur?
A+

Hvaða skemmtistaður?
Ölhúsið og Betri stofan í Hafnarfirði.

Kostir?
Jákvæð, yfirveguð, raunsæ, hlý, lífsreynd og stutt í húmorinn. ADHD-ið mitt.

Lestir?
ADHD-ið mitt, ofhugsanir, kvíði og get miklað fyrir mér.

Hver er fyndinn?
Dætur mínar, systkini, vinkonur, pabbi krútt, þú og fullt af fólki á samfélagsmiðlum.

Hver er leiðinlegur?
Fólk sem tekur sjálft sig of hátíðlega, með viðkvæmt egó og vill fjarstýra lífi annarra. Fólk sem tekur ekki ábyrgð á heilsu sinni og áhrifum hennar á sína nánustu.

Trúir þú að draugar séu til?
Já, ég geri það. Gerir lífið hérna megin skemmtilegra. Hef horft á alls konar draugamyndbönd sem virka of raunveruleg til að vera bull.

Stærsta augnablikið?
Að verða mamma.

Mestu vonbrigðin?
Sinnuleysi stjórnvalda gagnvart íslenska heilbrigðiskerfinu.

Hver er draumurinn?
Fara til Ítalíu, Grikklands og Frakkands.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Að stíga heil úr áfallameðferð.

Ertu búin að ná öllum þínum markmiðum?
Nei nei, þau verða endalaust út lífið. Mörg á dag. Stærst þeirra er að lifa sem lengst með sem besta heilsu.

Manstu eftir einhverjum brandara?
Hahaha, ég er svo vonlaus í að muna þá.

Vandræðalegasta augnablikið?
Þegar ég sendi þáverandi þingmanni óvart sms sem átti að fara á nafna hans í símaskránni minni. Ég ætla ekki að hafa það eftir hér (roðn).

Sorglegasta stundin?
Þegar elsku mamma tók síðasta andardráttinn í faðmi sinna nánustu.

Mesta gleðin?
Það sem það að vera „empath" gefur mér, þegar ég er í góðu jafnvægi; allt verður svo fallegt, gott, litríkt og skemmtilegt. Þá verð ég ástfangin af lífinu og gleymi auðveldlega stað, stund og heimsins böli.

Mikilvægast í lífinu?
Að fyrirgefa (innra með sér) og halda áfram.



Síðast, en ekki síst

Kolbeinn Þorsteinsson



Sól í sálartetrið

Lengi vel hef ég glímt við óþrjótandi neikvæðni, verið þrasgjarn og aldrei farið í launkofa með skoðun mína á öllu og engu. Sonur minn spurði mig einu sinni hvort ég hefði einhvern tímann komist í gegnum heilan dag án þess að viðra neikvæðar skoðanir mínar. Eðli málsins samkvæmt var svarið: NEI!
Það veit sá sem allt veit að ég hef reynt að gera á þessu bragarbót, en ekki haft erindi sem erfiði. Alltaf skýtur eitthvað upp kollinum sem gefur mér ærna ástæðu til að láta gamminn geisa á neikvæðu nótunum; stjórnmál á Íslandi og allt þeim tengt – í þeim efnum er einfaldlega enginn munur á kúk og skít, eins og stundum er sagt. Einnig fara hraðahindranir á götum á höfuðborgarsvæðinu í mínar fínustu, hvort tveggja í senn fjöldi og staðsetning. Ekki má gleyma Degi og kó sem hafa hreiðrað um sig í Ráðhúsinu, það er reyndar kapítuli út af fyrir sig.

Batnandi manni er best að lifa og nú með hækkandi sól er ekki úr vegi að kíkja í sálartetrið og athuga hvort ekki sé mögulegt að veita örlítilli birtu þar inn, því myrkur, er sagt, er ekkert annað en skortur á ljósi.

Æðruleysisbænin alþekkta ætti eiginlega að vera morgunmantran mín og kæmi mér án efa til góða á ótal sviðum. Eftir að hafa lifað í rúmlega 60 ár, ætti mér að vera ljóst að þrátt fyrir að ég geti ráðið einhverju í lífi mínu, þá verður einfaldlega ekki við sumt ráðið. Þar á meðal má nefna hverjir fara með völd á landi hér og hvernig þeir gera það.

Því hef ég ákveðið að gera heiðarlega tilraun til að láta, til dæmis, síngjarna stjórnmálamenn og fylgitungl þeirra ekki fara í taugarnar á mér. Vissulega eru þeir vart launa sinna virði, en ég fæ þar engu ráðið og því fyrr sem ég sætti mig við það, því betra.

Og margt fleira.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

LOPI

Þú færð íslensku ullarsængurnar á Lopidraumur.is





GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2 - 220 Hafnarfjörður - granitsteinar@granitsteinar.is - sími: 5445100





